كيف نحمي أنفسنا وأبناءنا من مواقع التواصل؟

تأليف:
حمزة بن محمد عماري

مُقَدِّمَة

الحمد لله رب العالمين، والعاقبة للمتقين، أما بعد:

في هذا العالم المتسارعِ حيثُ لا مجالَ للسَّكينةِ أو الرَّاحةِ أو التَّفكُر، جاءتْ مواقع التَّواصل لتُدخلنا في دوامة من الفوضى لازلنا نتصارع معها إلى اليوم، وكل ما نذكُره قبلها هو أيامٌ جميلةٌ كنَّا نقضيها مع عائلاتنا وأصدقائنا وأنفسنا، نتعرف فيها إلى تفاصيل عالمنا البسيط، بحضورِ ذهنٍ، وتفكيرٍ عميق تعتريهِ بعض السَّذاجة أحيانًا، لقد كُنَّا كما تقول الدراسات في سعادةٍ أكبرَ، واستمتاعٍ بالحياةِ أكثر.

المفارقة الكبرى هي أننا لا نستطيع العودة إلى ذلك العالم الجميل لأننا ببساطة لا نستطيع تصور عالم دون شبكات تواصلٍ اجتماعيٍّ، دون فضاء أزرق، أو عصافير مغردة، دون صور شخصية تجلب التفاعلات أو دردشات سريعة، دون مقاطع فيديو تحكي عنَّا أو عن محيطنا.

نعم نحن مشتاقون إلى ذلك الزمن الجميل حيث الجدَّات يحكين القصص، والكتب تعانق الأكف، والليل يُرخي السُّدول فينام البشر، ويبقى السَّاهدون يَستطعمون زخَّات المطر على ضوء القمر، لكن شوقنا يصطدم بصخرة صمَّاء تسكنُ عقولنا لِسان حالها يقول: أنت غير مُتصلٍ على شبكاتِ التَّواصل إذا أنت غير موجود.

لماذا سيطرت هذه الوسائل على حياتنا؟ وهل وجودها صحِّي أم مَرضي؟ وكيف نتعايش معها إذا لم نتمكَّن من التخلُّص منها؟.

أسئلة كثيرة سأحاول الإجابة عنها في هذه العُجالة، فاربطوا أحزمتكم، وأبحروا معنا بفكر خالٍ، وتركيز عالٍ، قيِّدوا الأفكار، وأعيدوا قراءة الرسالة المرَّة بعد المرَّةِ، لعل ما استشكلَ بالأمسِ ينكشف اليوم أو في الغد، فرحلة موفقة، وقراءة ماتعة.

نعم .. لمواقع التواصل منافع كثيرة

مخطئٌ من يظن أن مواقع التَّواصل كلها شرٌّ، ومخطئٌ كذلك من يعتقدُ أن إنسان مواقع التَّواصل يتساوى مع الإنسان العاديِّ في المعارفِ.

وليست المعارف وحدها ما تمنحنا مواقع التَّواصل، فهي تُساهم كذلك في تكوين شخصية الفرد، وتمتين علاقاته، وإيجابياتها كثيرة هذه أبرزها:

1- تقوية وتسهيل التَّواصل بين النَّاس

تُساعد مواقع التَّواصل على إحياء العلاقات مع الأصدقاء القدامى الذين حالت ظروف الحياة الصَّعبة دون التَّواصل معهم، وتمتين العلاقات مع الأقارب البعيدين، وإقامة علاقات قويةٍ جديدةٍ، كاسرةً الحواجزَ الجُغرافيةَ والسياسية والثقافية والعرقية في التَّواصل، ومادَّةً جسورًا من الثِّقة والأملِ بين المسؤولين والعامة، وبين المشاهير ومتابعيهم.

كما وتَعْملُ على تسهيل العمل الجماعي، وتُمكِّن من معرفة أفكار وأخبار النَّاس بشكل أوضح من خلال ما يطرحونهُ من مواضيع.

2- زيادة الوعي الشعبي

ساهمت مواقع التَّواصل في زيادة وعي النَّاس بما يدور حولهم من أحداث محلية وعالمية، وذلك بعد انكسار الإعلام التقليدي الموجَّه، وانكشاف المخبَّآت، ووصول الأصوات المخنوقة، مما ساهم في محاربة الفساد، ورفع الظُّلم، وإحداث التَّغييرات السِّياسية، إلا أن هذا العنصر يتعرض للغبش بسبب كثرة الشَّائعات والمغالطات واستغلاله من طرف المذاهب الهدَّامة.

3- تنمية المهارات

لمواقع التَّواصل منافع كثيرة في باب تنمية المهارات، وتعزيز القدرات الذاتية، كالثِّقة بالنَّفس، وإحياء روح المبادرة، من خلال المجال التفاعلي الذي تمنحه، والكمِّ الهائل من المعارف المبثوثة فيها، ولعل أبرز ما تُقدِّمهُ في هذا الجانب هو: تحسين مهارات التَّواصل، وتوسيع القاموس اللغويِّ بسبب كثرة النُّصوص المقروءة والمرئية والمساهمات المكتوبة.

4- زيادة معارف النَّاس

من الأمور الملاحظة والتي تؤكدها الدراسات أن المواقع ساهمت بشكل كبير في زيادة ثقافة ومعارف المستخدمين الدينية والعلمية والثقافية...إلخ، وقد ارتقت نتيجة لذلك مستويات الحوار بين النَّاس في الشارع، فأصبحوا يتحدثون في أمور علمية دقيقة كانت حكرا على أهل الاختصاص.

5- الشمولية والسرعة في نقل المعلومة

بِخطى واثقةٍ تربعتْ مواقع التَّواصل على قائمة وسائل الإعلام التي يعتمد عليها النَّاس في الوصول للخبر، إنها بمثابة النافذة التي يُمكننا من خلالها أن نُطلَّ على العالم كل العالم من أكبر عواصمه إلى أقصى جزره النَّائية، من كواليس صُنَّاع القرار إلى المختبرات العلمية وآخر الاكتشافات إلى أحلام راعٍ لا يعرفه أحد كتب تغريدة يتمنَّى فيها غدا أفضل لبقراته، ويرافق ذلك الحرية المطلقة في اختيارنا للإطار الجغرافي والموضوعي الذي نُريد أن نطَّلع عليه.

إنها تُمكِّننا من متابعة الجديد في مختلف مجالات الحياة، والحصول على المعلومة بأسرع وقت ممكن.

6- إيصال الأصوات وإظهار الكفاءات المغمورة

إن كنت جاهلا لا تحسن الكتابة ولا القراءة أو كنت عالما في الفيزياء النووية أو الرياضية أو الفلكية أو كنت مسؤولا في أكبر دولة في العالم أو معارضا في أعتى الدكتاتوريات، أو قرويا بسيطا في جزيرة نائية فأنت وغيرك سواء في إتاحة الفرصة لاستعمال وإيصال الصوت عبر مواقع التَّواصل، بإمكانكم اليوم إيصال رسائلكم البسيطة أو المعقدة بأي وسيلة ممكنة باللغة الراقية أو العامية أو الإشارة أو الصورة أو الصوت أو المقاطع المرئية.

وما دام بإمكانك تقديم شيء يختلف عمَّا يُقدِّمه الآخرون أو أحسن منه فبإمكانك أن تأخذ مكانك بين الناجحين، من دون اللجوء إلى الطرق المعهودة الملتوية التي تفرضها الدول التي تعاني من الفساد والبيروقراطية، الكفاءات اليوم في العديد من المجالات تملك أسباب الظهور والوصول.

7- باب كبير من أبواب الدعوة إلى الله

لقد فتحت مواقع التَّواصل بابا كبيرا من أبواب الدعوة إلى الله، والمرابطون فيها على جبهاتٍ كثيرة يدعون للإسلام ويُصححون المفاهيم ويُزكون النُّفوس والأخلاق، ويُحاربون أهل البدع والضلالات، ويُزيِّفون المذاهب الرَّدِّية الإلحادية والعلمانية، ويُحيون الشرائع، ويأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر، ويأتون الكثير من أبواب الخير، وقد بيَّنت بعض الدراسات الأثر الطيب لهذه المواقع في الاحتساب، وتعزيز القيم، والدعوة إلى الله.

إن العالم صار قرية صغيرة منازلها بلا أبواب، يتعارفُ فيها الناس ويتبادلون الأفكار والاهتمامات والمعتقدات، وهذا ما يطلبه الدعاة إلى الله وأصحاب العقيدة الصحيحة لقوة حجتهم وإيمانهم بعقيدتهم واستماتتهم في

الدفاع عنها، وموضع الزرع موجود فالناس في الغرب يعيشون فراغا روحيا رهيبا، وقد قال النَّبي ﷺ لكفار قريش **خَلُّوا** «**بَيْنِي وَبَيْنَ النَّاس**»[(1)].

(1) رواه البخاري (3/ 194).

مواقع التواصل كوارث بلا حلول!!

يظن بعض النَّاس أن مواقع التَّواصل جاءت لإفسادنا، وأن شرورها موجَّهة إلينا، لكن الحقيقة خلاف ذلك، فمشاكل المواقع عالمية، وهي لا تختص بدولة دون أخرى ولا بدين دون آخر، وهذه أهم مشاكلها:

1- انتشار الشائعات والأخبار الكاذبة

حيث تَشِيع الأخبار بسرعة أكبر من سرعتها على أرض الواقع، وحيث يكذب الرجل الكذبة لا يُلقي لها بالاً فيجدها في لمح البصر قد بلغتِ الآفاق، وحيث تتحول الإشاعة إلى حقيقة تتناقلها وسائل الإعلام وأحيانًا وِكالات الأنباء!!.

ومع عجز مواقع التَّواصل عن محاصرة الشائعات تجد الكثير من النَّاس لا يَسْعون في إصلاح أخطائهم، ولا يُحِسُّون بالذنب اتجاه ما ارتكبوه، فلا يحذفون الشَّائعة، ولا يُورِدون الخبر الصحيح، وخصوصًا إذا تعلق الأمر بالكذب على المخالف، أو حملتِ الإشاعة شيئا طريفا جلب التَّفاعل، فالله المستعان من ظلم بني الإنسان لبني الإنسان.

ورغم انتشار الشائعات على مواقع التَّواصل إلا أن أغلب النَّاس يعتبرونها المصدر الرئيسيَّ للحصول على الأخبار.

2- انتشار المحتوى الجنسي والعنصري

رغم أن المواقع تدَّعي محاربة المحتويين الجنسي والعنصري إلا أنها تعجز عن فعل ذلك أمام الكمِّ الهائل من المنشورات، ولاعتمادها بشكل أساسي على البلاغات التي يُقدمها النَّاس، إذْ أنَّ اللوغاريتمات تفتقد إلى الذكاء الذي يُمكِّنها من فهم جميع المحتويات، وطالما لم يصل المواقع بلاغ فالأمور بالنسبة إليها جيدة، كما أن الضوابط التي تضعها هذه المواقع لتحديد المحتوى الجنسي أعلى بكثير جدا من سقف الإنسان المسلم والمجتمعات المحافظة.

3- الاستغلال السياسي ومحاولة السيطرة على الرَّأي العام

بدلَ أن تكون المواقع منبرًا حُرًّا لصناعة الرَّأي العام، تتساوى فيه الفرص أمام النَّاس للتعبير عن آرائهم، وتحرير اختياراتهم، نجد أن الدول والجماعات المنظمة صارت تستغل هذه الفضاءات للتلاعب بالعقول وتوجيه الرَّأي العام.

ورغم أن المواقع تقوم بالتَّخلص من الحسابات الوهمية التي تُستغل في أعمال السيطرة، لكنها تتأخر أحيانًا في ذلك، كما أنها تتفاعل مع القضايا الكبيرة

أمَّا القضايا الصغيرة فتمر دون حسيب، ويُضاف إلى ذلك أنها لا تتدخل ضد الحسابات الحقيقية الموَجَّهَة.

4- تمكُّن الحركات الهدَّامة

إن الفضاء الحر الذي تمنحه مواقع التَّواصل جعلت المذاهب والحركات الهدامة معروضة أمام النَّاس في أبهى حُلَّة، وفي النَّاس الضُّعفاء وأصحاب القلوب المريضة الذين يَتشرَّبون البدع والضَّلالات، ولا يملكون أدواتٍ لغربلتها، كما أنها مكَّنت الغلاة وأهل البدع والأهواءِ من التَّواصل المباشر مع الشبابِ المتعطشِ للجديد والغريبِ دون رقيبٍ أو حسيبٍ.

5- كثرة التعالم وتصدر السُّفهاء

حيث جعلت المواقع لسفهاء الأحلام رأيًا مسموعا، وربما عن طريق الصدفة المحضة أو الانتهازية أو الخداع القولي أو الآلي يكثر أتباعهم، ويتصدرون المشهد، ويُؤثرون على الرَّأي العام.

6- انكشاف طبائع الشعوب للآخر وامتلاكه القدرة على التأثير فيها

الأخطر من كل ما ذكرنا هو أن مواقع التَّواصل وخاصَّة الفيسبوك تملك من المعلومات عن المجتمعات ما لا تملكه الدول، بل ما لا تعرفه الدول عن شعوبها، وقد كانت الدول الغربية على امتداد قرونٍ سابقة إذا أرادت أن تحتل

بلدًا أو تستقرَّ فيه بعد احتلاله، تُرسل مستشرقيها لدراسة تلك المجتمعات، فيعرفون عادات النَّاس ومذاهِبَهُم ومقدَّسَاتهم وخلافاتهم وما يُثيرهم ونقاطَ ضعفهم، ويستغلون كل ذلك في خدمة مصالحهم، أمَّا اليوم فإن مارك قد يعرفك أكثر من نفسك، وكلُّ يومٍ يمرُ يزداد فيه معرفة أكثر بك، فاللوغاريتمات في تطورٍ مستمرٍ، والذكاءُ الاصطناعي أصبح كابوسًا مرعبًا، وآخر اللوغاريتمات التي ستدخل الخدمة قريبا هي لوغاريتماتٌ تُتابع حركة العين، وتحدد المواضيع الأكثر إثارةً، ومن خلال تحليل بياناتك يمكن للمطَّلِع أن يعرف بعض خبايا نفسك الدفينة وعقلك الباطن، وهو عالم قد تكون غافلا عنه، وأخطر منها تقنيات التحكم في الأشياء بقوة الدماغ، فقد استحوذت فيسبوك على شركة تختص بتطوير هذه التقنية، والأبحاث في بداياتها وقد تصبح بعد عشر سنوات موضة العصر.

وأمام هذه الأخطار الداهمة نجد أن الدول وخصوصا الإسلامية لا تنظر إلى الموضوع بجدِّية سوى من جانب واحد وهو: كيفية السيطرة على الرَّأي العام، وعدم إتاحة الفرصة للشعوب للتغيير السِّياسي، ويستثنى من ذلك بعض الدول التي أدركت الخطر فحاولت محاصرة المواقع ونجحت في ذلك نجاحًا محدودًا.

7- هل أُنشئت مواقع التَّواصل للسيطرة علينا؟

لعل السؤال الذي يشغل بال الكثيرين هو: ما الهدف من وراء إنشاء مواقع التَّواصل؟ وهل نحن مستهدفون بها؟.

والجواب من وجهة نظري أن مواقع التَّواصل هي امتداد طبيعي للتطور الإنساني، بعيدةٌ في نشأتها عن نظرية المؤامرة، وهي تحمل بين جنباتها منافعا كثيرة، وأضرارا أكثر، ولا يختص بها بلد أو دين أو شعب دون آخر، لكن ضررها على مجتمعاتنا المحافظة والمتدينة أكبر، مع ملاحظة الإمكانيات المتاحة لها لمعرفة أسرار النفوس والشعوب، وملاحظة التأثير المحدود للأنظمة الشمولية ولليهود على توجهاتها العامة، ويظهر هذا التأثير بشكل فاضح وشنيع في محاربة المحتوى الفلسطيني، حيث يحذف الموقع بشكل آلي المنشورات التي تتحدث عن الشهداء أو تنشر صورهم أو تتكلم عن حركات المقاومة ...إلخ، ويُضيِّق على الصفحات الفلسطينية.

دون أن نُغفل جانبا مُهمًّا وهو أن عالمنا العربي أكثر متابعة لهذه المواقع على المستوى العالمي، فبينما يبلغ متوسط الاستعمال العالمي لمواقع التَّواصل ساعتان في اليوم نجد أن المواطن العربي يتجاوز هذا المعدل إلى ما يقرب الثلاث، بينما تقل في الدول الغربية والمتقدمة عن المعدل العالمي لتصل إلى نصف ساعة في اليابان، وتظهر هذه المتابعة جليا على اليوتيوب حيث قدمت قوقل نتائج مذهلة

على امتداد سنوات جاء فيها أن مشاهدات السعوديين على اليوتيوب تبلغ 90 مليون مشاهدة في اليوم محتلة الرتبة الثالثة عالميا، ومتصدرة بذلك على دول تفوقها في عدد السكان بمرات كثيرة!!.

وقد فَتحتُ بابا للأسئلة لتلاميذ الثانوي عن مواقع التَّواصل فكان أهم ما يبحثون عنه هو معرفة الأهداف الحقيقية لهذه المواقع، وسبب إنشائها رغم أضرارها.

وقد أجبتُ عن الشطر الأول سابقًا وأمَّا الثاني فأقول: إن معرفة الضَّرر قد لا تظهر عند الإنشاء، فمن كان يظن مثلا أن المواقع التي أُنشئت للتواصل سَتُسمَّى يومًا مواقع التَّفاصل، وأنها ستكون سببًا للاكتئاب؟! وقد احتاج الباحثون إلى العديد من الدراسات وإلى سنوات طويلة لإثبات الضرر، فكيف بالتنبؤ به قبل وقوعه؟!.

وأمَّا بعد ظهور هذه الأضرارِ فإن تقدير المفاسد والمصالح يختلف باختلاف مُنْطلقاتِ النَّاس، فالغربي مثلًا يرى جانبا كبيرا من الفساد الأخلاقي على أنه حرية شخصية، وحتى مع تغليب المفاسد بالنسبة للمستهلك فإن مراعاة حال المنتج والفوائد التي يجنيها قد تُغلِّب جانب الإبقاء، وليس هذا خاصا بمواقع التَّواصل فهناك من المنتجات الظاهرة الضرر من لا تزال تُروَّج

بين النَّاس كالدُّخان والخمور، والمخدرات في بعض الدول، وأمَّا المنافع التي يُحصِّلها المنتج فكثيرة جدا: وأهمها حاليا الأموال الطائلة التي يجنيها والتي فاقت كل تصوُّرٍ إذ تَفُوق مداخيلُ فيسبوك مثلا ما تجنيه بعض الدول مجتمعة.

هذا هو الظَّاهر وأمَّا الباطن فلا توجد دلائل على الاستخدام لغرض الإفساد، أو للسيطرة على الشعوب، لكنه متاح ومحتمل.

ولأن مواقع التَّواصل تحمل الفساد والإدمان إلى كل دول العالم دون استثناء، فإن نظرية المؤامرة هنا تكون مبنية على فكرة وجود أشخاص معدودين يسيطرون على الجنس البشري، وهو حديث أشبه بحديث خرافة.

ومن النقاط التي تحتاج إلى تأمل كذلك ما تقوم به المواقع من مجهودات لإبقائنا متصلين بها، وغير قادرين على التوقف عن استعمالها، إنهم يسعون للسيطرة والاستحواذ على السوق دون أن يراعوا صحة المستخدمين.

ولا يُعكِّر صفو هذا الكلام ما ستقوم به فيسبوك من حذف عَدَّادِ الإعجابات، لتأثيره السِّلبِيِّ على المستخدمين، فهذا العمل لا يتعارض مع مصالحها، والمصالح هي المعيار في التعامل، بل ربما هو يخدم هذه المصالح إذ الغرضُ منه زيادة ارتباط المستخدم بها، وذلك برفع الكآبة عنه وقت الاستعمال.

ومن الجرائم الأخرى التي ترتكبها فيسبوك بحقنا أنها تستخدمنا كفئران تجارب لتطوير برامجها دون أن تطلب موافقتنا أو حتى تُشعرنا بذلك، فإذا رأيت مثلا صفحتك الرئيسية على غير عادتها حزينة مثلا أو تحتوي على موضوع واحد فقد تكون من العينة التي اختارها الباحثون لإجراء تجربة ما عليها.

الآثار السيئة لمواقع التواصل على الفرد

إن الآثار المدمرة لاستخدام مواقع التَّواصل قد لا تكون جميعها ظاهرة للمستخدم، بل حتى مع ظهور بعضها فإنها لا تعتبر ذات قيمة عنده، ومن أمثلة هذه الآثار عديمة القيمة عند الكثيرين: ضعف التَّواصل الاجتماعي المباشر، وفقدان الخصوصية، والتَّميعُ الثَّقافي، والسرقة من وقت العمل...إلخ.

لكن هناك آثارا أخرى يهتم بها المستخدم، ويخشى أن يقع فيها، إنها آثار نفسية وعملية بعضها محسوس وبعضها الآخر يُستخرج بالمناقيش:

1- ضياع الأوقات

يدعي كثيرٌ من النَّاس أنهم مشغولون، وأن أوقاتهم ثمينة، ولا مكان فيها لزيادة عبادة أو تعلم أو رياضة، ولكنهم مع ذلك يُنفقون الساعات الطوال في التسكع على مواقع التَّواصل.

قال الشاعر:

وَالوَقْتُ أَنْفَسُ مَـا عُنِيتَ بِحِفْظِـهِ ... وَأَرَاهُ أَسْهَلَ مَا عَلَـيْكَ يَضِيعُ

والتقارير تقول إن متوسط ما يقضيه الفرد في العالم على صفحات الأنترنت هو ستة ساعات ونصف، منها ساعتان وربعا على مواقع التَّواصل، وهي معدلات ضخمة تؤكد استحواذ المواقع والأنترنت علينا، كيف لا ونحن نقضي أكثر من ثلث وقت الاستيقاظ مشتغلين بها؟!.

2- صعوبة التركيز والتشتت

يقولون إن وسائل التَّواصل تُفقد النَّاس التركيز، وتؤثر على قدراتهم العقلية، ويكون تأثيرها أشد عندما يكون الدماغ في طور التَّشكل أي عند الأطفال والمراهقين.

ومن العلامات المشاهدة لهذا التَّشتت أن بعض النَّاس مرتبطون ذهنيا بهواتفهم، ويتفقدونها بشكل دائم حتى أثناء قيامهم بأعمال مهمة تتطلب منهم التركيز وحضور الذهن.

3- ارتفاع معدلات القلق والتوتر والاكتئاب

كلما زاد استعمالك لمواقع التَّواصل زاد ارتفاع مستوى القلق والاكتئاب لديك، وكلما زادتْ مواقع التَّواصل المشترَك بها زاد الاكتئاب كذلك، والنِّساء أكثر عرضة لذلك من الرِّجال. لقد ضاعفت مواقع التَّواصل رغبة المدمنين عليها في الانتحار.

إن أسباب الاكتئاب المرتبطة بمواقع التَّواصل متعددة، وتحمل بين طياتها لمسات من الغرابة، فقد يبدأ اكتئابك بعد أن تُدرك تضييعك لأوقات طويلة على المواقع دون فائدة، كما يمكنك الاكتئاب لرؤية بعض النَّاس في حالة مزاجية سيئة، أو في حالة مزاجية حسنة، أو لمجرد رؤيتك صورة سيلفي قارنتَ بينها وبين صورتك، فأحسست بفارق كبير في الجاذبية أصابتك بخيبة أمل، قد تكتئب كذلك لفشلك في الحصول على إعجابات أو تفضيلات النَّاس.

4- الشعور بالوحدة والانعزال

ربما يبدو الأمر غريبا فمن منافع مواقع التَّواصل تقوية العلاقات وإحياء الميِّت منها، لكن هذا التَّواصل إلكتروني، وهو قاتل للتواصل الاجتماعي، والأشخاص الذين يقضون وقتا أكثر على مواقع التَّواصل الاجتماعي يصبحون أكثر عرضة للشكوى من العزلة الاجتماعية، وبهذا الاعتبار يصح تسمية هذه المواقع بمواقع الانفصال الاجتماعي.

5- كثرة المهارات المفقودة

إننا نفقد الكثير بتواصلنا الشبكي، وأهم ما نفقده هو الإنسان القارئ، هذا الإنسان أحسن عشرات المرات من إنسان الأنترنت، فأفكاره مضبوطة

وذهنه حاضر وثقافته واسعة مبنية بناء علميا، وخبرته هي خلاصة تجارب أذكياء البشر، نفقد كذلك الإنسان المبدع والعملي والمصغي...إلخ.

6- موطن الحسد والرياء وغيرها من الصفات القبيحة

تُعطي الدراسات أرقاما رهيبة، تقول إحداها إن نصف العينة المدروسة تشعر بالحسد لرؤيتهم التجارب المذهلة التي يشاركها الآخرون، وثلثهم يشعرون بالحسد لرؤيتهم سعادة الآخرين، وإذا كنت تشعر بالحسد مرة في يومك في العادة فإن هذه الصِّفة ستصبح صفة لصيقة عند دخولك مواقع التَّواصل.

فما أجملَ قولَهم: بدل الاعتماد على فيسبوك لمراقبة الآخرين، والشعور بالانزعاج نتيجة اطلاعك على أخبارهم الجيدة، ركز على بناء سعادتك الخاصة.

7- ضياع الأخلاق

ما ينكره المجتمع في الواقع يمارسه على مواقع التَّواصل بكل أريحية، يتعودون عليه، وبعد مدة يصبح مألوفا عندهم، لا ينكرونه بألسنتهم ولا بقلوبهم.

بهذه البساطة تُمَرَّرُ العادات والأخلاق القبيحة إلى مجتمعاتنا فيضيع الحياء، وتغيب الغيرة، وتختلط القُطعان وتترافس، فتتكسر الأُسر، وتكثر المشاكل، وتتنكد الحياة.

إن انعدام المحاسبة على الجرائم الأخلاقية على مواقع التَّواصل تدفع المستخدمين للتَّمادي فيها.

8- ضياع الشَّباب والمراهقين

يميل المراهقون إلى التواجد في الأماكن التي تسقط فيها المسؤوليات، وتنعدم فيها القواعد والمحرمات، فلا رقيب ولا حسيب على تصرفاتهم، وأفضل مكان يتمتعون فيه بهذا المستوى اللامحدود من الحرية هو مواقع التَّواصل، حيث يستخدمونها في الجانب السلبي في الغالب بأسماء مستعارة وشخصيات متقمصة.

9- خراب البيوت

تتفق الدراسات التي اطلعت عليها أو على نتائجها على أن مواقع التَّواصل اليوم هي أكبر سبب للطلاق في العالم، وتتراوح النِّسب المقدمة بين 20 و 50 في المئة من مجموع الطلاق العام.

تكون المواقع أحيانا هي السبب المباشر، وأحيانا تكون سببا ثانويا مقويا لدوافع الطلاق، إنها الخيانة الرقمية التي سهلتها العوالم الافتراضية.

كما أنها تؤثر على الترابط الأسري حيث يتقلص الوقت الذي يقضيه أفراد الأسرة مع بعضهم، ويصبح البيت عبارة عن جزر معزولة.

10- تدني المستوى التعليمي

إنسان مواقع التَّواصل هو إنسان مثقف، ومطلع على العديد من المواضيع في السياسة والدين والتقنية والطب، ولكن مستواه التعليمي انخفض كما تؤكد الدراسات، وكما يقرُّ هو نفسه بذلك، فقد ذكر استطلاع على طلبة جامعيين أن 79٪ من المدمنين يعلقون انخفاض مستواهم الدراسي بمواقع التَّواصل، وأمَّا أهمُّ الآثار التي تُحدثها المواقع على المتمدرسين فهي: الإجهاد، وضعف التركيز، وتضييع الوقت على المواقع بدل مراجعة الدروس.

لماذا نلجأ إلى مواقع التواصل؟

قريبا سيصبح عدد مستخدمي مواقع التَّواصل أكبر من عدد حاملي بطاقاتِ الهويةِ، وربما سيكونون بعدد البشر المدرِكين، ومع هذا الكم الهائل من المتعلقينَ والمهووسينَ بالمواقع تختلف أسباب الانضمام وتتنوع الإشباعات:

1- أسباب استخدام مواقع التَّواصل

تحاول الدراسات فهم أسباب لجوئنا إلى هذه المواقع، من خلال أسئلة مباشرة موجهة إلى العينات المدروسة، وهذه أهم الإجابات:

- التَّواصل مع الأصدقاء والأقارب.
- الاطلاع على الأخبار العامة والمحلية.
- التسلية والترفيه.
- الاستخدام لصناعة وعيٍ سياسيٍّ أو دينيٍّ..إلخ.
- الاستخدام لزيادة المعارف العلمية والدينية ..إلخ.
- الاستخدام الوظيفي: كالتجارة والترويج الإلكتروني.

بعض الإجابات كانت تدق نواقيس الخطر، وهذه أهمها:

- الاستخدام للهروب من الواقع المرِّ المتمثل في المشاكل العاطفية والاجتماعية والفراغ القاتل.

- الاستخدام اللاواعي بسبب الإدمان أو بسبب التشتت وفقد بوصلة الحياة.

- الاستخدام لإقامة علاقات جديدة مع الجنسين أو مع الجنس الآخر.

ولا أتوقع من الدراسات أن تعطينا الأسباب الحقيقية للاستخدام، فالنَّاس في الغالب لا يُصارحون أنفسهم في مثل هذه القضايا الحساسة، ويُحاولون أن يبدو أكثر مثالية، فكيف يصارحون غيرهم؟! كما أن الاستبيانات تؤثر على توجهات العينات المدروسة بالاختيارات التي تقدمها رغم أن بعضها في الظاهر يترك للعينة المجال مفتوحا لإضافة المزيد، ولهذه الأسباب وغيرها تجد تضاربا كبيرا بين نتائج الاستطلاعات في ترتيب درجة أهمية الأسباب رغم أنها تصب عموما في اتجاه واحد.

وقد قمت باستطلاع آراء 172 مراهقا يدرسون في المرحلة الثانوية تاركا لهم المجال للتعبير عن اختياراتهم بحرية دون فرض نماذج للإجابات، فكانت إجاباتهم موافقة للاتجاه العام، لكن المقدَّم عندهم وبمعدل مرتفع جدا كان التَّواصل مع الأقارب والأصدقاء وإنشاء علاقاتٍ جديدةٍ.

وقد حمل هذا الاستطلاع بعض النتائجِ التي تحتاجُ منَّا إلى وقفة، رغم أن الإجابات كانت أقرب في نظري إلى المثالية، ولا تعبِّرُ حقيقةً عن الواقع:

- أحد الأسباب المهمَّة لِلُّجوءِ إلى المواقع هو الفراغُ القاتل، وعدم وجود ما يمكن شغلُ الوقت به، وهو ما يعكس إهمال المحيط للمراهقين في هذه المرحلة الحسَّاسَة.

- قِلَّةُ اعتناء هذه الشريحة من الشباب بالأخبار العامة، وتأثرها بأخبار النجوم والمشاهير، والذين في الغالب يكونون من أهل الفساد أو الإفساد.

- الإشارة إلى استعمال الغير لها في المحرمات، وهو ما يفتح الطريق أمام أسئلة تنطلق من نظرة المستطلَع إلى طبيعة استعمال النَّاس لمواقع التَّواصل، فقد تكون هذه النظرة أكثر مصداقية.

- حَمَلَ الاستطلاع أسبابا لا يمكن أن تجدها في بحث يفرض تصوراته على قارئيه، ومنها: الاستعانة بها في السهر لاجتناب الصباح الممل، الاستخدام للهروب من الآفات الاجتماعية.

- أغفل الاستطلاع وما اطلعت عليه من دراسات أسبابا جوهرية منتشرة بشكل كبير بين الشباب، كالاستخدام للمساعدة في الهجرة، والاستخدام للوصول إلى الشهرة.

ولا أملك تصورا لآلية استخراج الأسباب الحقيقية إلا بالمصارحة التي تنشأ عن الحوار البنَّاء الذي يحمل بين جنباته رسائل التطمين حول السرية وحِماية الخصوصية، ومع عدم وجود نتائج مُقنعة أبني عليها كلامي أقول: إن النِّية الحقيقية التي من أجلها ندخل إلى مواقع التَّواصل هي سرٌ بين العبد ونفسه لا يعلمه إلا الله، والإنسان إذا استطاع أن يكذب على كل النَّاس ويخدَعهم فإنه لا يستطيع أن يكذب على نفسهِ، وإذا أراد الإنسان أن يعرف الحقيقة فلا بد من مصارحة النَّفس، وعندها لن يجد سببا أو سببين وإنما سيجد مجموعة من الأسباب تتفاوت النِّسب بينها، لا شك أن بعضها أسود يحتاج إلى تطهير.

وأمَّا الاستخدامات الجيدة فهي كثيرة، والسعيد من وُفِّق لاستخدام هذه المواقع للدعوة إلى الله، وهي أنبل الغايات وأسماها، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بالحكمة والموعظة الحسنة، ونُصرة المظلومين والمستضعفين، وكشف اللصوص والمفسدين، والدعوة إلى مكارم الأخلاق، ونشر العلوم والمعارف ممَّا ينفع النَّاس في دينهم ودنياهم.

قال تعالى: ﴿**وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ**﴾ [سورة فصلت: 33] وقال تعالى: ﴿**وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ**﴾ [سورة آل

عمران: 104] وقال تعالى: ﴿وَمَا لَكُمْ لَا تُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالْمُسْتَضْعَفِينَ مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ وَالْوِلْدَانِ الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْ هَذِهِ الْقَرْيَةِ الظَّالِمِ أَهْلُهَا﴾ [سورة النساء: 75].

2- إشباعات مواقع التَّواصل

إذا كانت أسباب استخدام مواقع التَّواصل خفية في الغالب فإن الإشباعات أخفى منها، وإذا تمكنَّا من معرفة الإشباعات فسنفهم أسرار تمسكنا بمواقع التَّواصل وأسباب إدماننا عليها.

وما ألاحظه في الواقع من الاستعمال الشبابي لمواقع التَّواصل هو البحث عن الإشباع العاطفي والجنسي، وهو ما أكدته بعض البحوث العلمية، ووردت إليه إشارات في الاستبيان الذي قمت به، وسأنقل لك إحدى الإجابات بحروفها فقد اختصر صاحبها القول، وعبر عن رأي شريحة كبيرة من الشباب قال: "الحاجة للآخر، والاختباء وراء الشاشة يعطينا الأمان في التعبير عن مشاعرنا وأحاسيسنا".

ولا يمنع ذلك من وجود إشباعات أخرى لدى الشباب متعلقة بتقدير الذات والانتماء، والخوف من فوات الشيء، والتحقق من القبول الاجتماعي، وغيرها.

3- لماذا لا نستطيع المغادرة؟

يتساءل كثير من الناس، ما الذي يجعلني أَسِيرَ المواقع؟! ولماذا لا أستطيع المغادرة؟! والجواب:

- **لأنها توفر لنا مجموعة كبيرة من الخدمات في مكان واحد:**

إن مواقع التَّواصل تبذل جهدها لتُبقينا عالقين فيها مؤسسة بذلك لإمبراطوريات ضخمة تحاول أن تجمع كل ما يحتاج إليه المبحر في الأنترنت تحت سقفها، ومن أمثلة ما جمعته: المنتديات والمدونات والتَّواصل الكتابي والصوتي والمرئي وتحميل المقاطع والأفلام والمستندات والبث المباشر، ومجموعات العمل، والبيع والشراء، والتسوق، والألعاب...إلخ، وقريبا العملة الرقمية!!.

- **لأنها متوفرة دائما ويسهل العودة إليها:**

إن مواقع التَّواصل تجذبنا إليها باحتوائها على العديد من الخدمات التي تشبع حاجاتنا النَّفسية والاجتماعية والسياسية وغيرها، موفِّرة لنا سُبلَ الوصول إليها بسهولة ويُسْرٍ، ودون الحاجة إلى انتقالٍ أو بذل أموالٍ.

وعند اتخاذك قرارا بمغادرتها ستبقى تلاحقك في كل مكان، وستراها في عيون أصدقائك، وفي قاعات الانتظار، وعند الحاجة إلى المعلومة أو الخبر في الطريق العام، وستراها في أماكن أخرى كثيرة، ويكفي عند ذلك أن تقول

تراجعت وسينتهي كل شيء في نفس اللحظة، ستخرج هاتفك الذي طال اشتياقك له وستغرق مرة أخرى.

وليس هذا فقط فالمواقع وخاصة فيسبوك يسعى لملاحقتك بكل الطرق ويبذل الأسباب والأموال كي لا تغادره إلى أي مكان، ومن أبشع ما قام به دفعه أموالا لشركة سامسونغ لتمنعك من إزالة التطبيق من هواتفها!!.

- لأنها تشبع فينا أشياء فتقودنا إلى الإدمان:

لا نستطيع المغادرة لأننا مدمنون على مواقع التَّواصل، وقد تَعوَّدنا على تلقي الهدايا (الدوبامين) عند دخولها، وسنفتقد تلك الهدايا عند مغادرتها، وكلما زاد نجاحنا، وزاد تفاعل النَّاس وتواصلهم معنا، كلما زادت الهدايا المقدمة لنا، وزاد معها انغماسنا وغرقنا في المواقع.

- لأننا لا نملك إرادة حقيقية لمغادرتها:

بعض الناس يرى المساوئ ويحلم بالمغادرة لكنه في قرارةِ نفسه لم يتَّخذِ القرار بعد لتعلقه بأشياء موجودة في المواقع، وعندما يتخذ قراره سيسهل عليه الأمر.

- لعجزنا عن توفير البدائل:

إن أهم ما يُعالج به إدماننا هو البدائل، وإذا لم نسعَ لخلق بدائل ترتضيها أنفسنا صَعُبت المغادرة.

كيف نحرر أنفسنا من إدمان مواقع التواصل؟

إذا كنت تمضي السَّاعاتَ الطِّوالَ على مواقع التَّواصل دون أن تشعر، وتُصاب بالتَّوتر والقلق وربما الاكتئاب عند انقطاع الاتصال أو الابتعاد عن هاتفك، وتُكابد الأمرين للحصول على تلك الساعات الحميمة مُخلِّيا وراءك العديد من الواجبات والمسؤوليات، فأنت في خطر وربما أنت غارق في بحر بلا ساحل اسمه الإدمان، يحتاج الخروج منه إلى وقفاتٍ واعيةٍ مع النَّفس تُصوِّر المشكل وترسم الحلول.

وعندما تعلم أن ما يقرب من نصف مستخدمي مواقع التَّواصل وعددهم مئات أو عشرات المئات من الملايين يحاولون الابتعاد عنها والتقليل من الدخول إليها لكنهم لا يستطيعون فاعلم أن الأمر جلل، وهو يستدعي تكاثف الجهود والطاقات للمساعدة في التحرر من هذه القيود، ولذلك أطرح هذه النصائح المجموعة والمستنبطة بين يدي القُراء الكرامِ، لعلها تكون عونًا لغريق أو شريدٍ أو تائهٍ انقطعت به السبل وأنهكته محاولات النجاة:

1- اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى والتقرب إليه بالدعاء والعبادات

فهو ملاذ الخائفين، ومُنجي المتقين، ومُغيث الصادقين، ودَليلُ الحائرين إلى طريق الصالحين، فأكثر من الدعاء وأخلص فيه، وكن على يقين من الإجابة.

2- اليقين في الله والحزم في الترك

اعمل بما ورد في الحديث الصحيح من معاني الحزم واليقين: تقول **آمنت بالله فتستقيم.**

فمن القرارات الحازمة التي يتخذها العبد إذا اعتقد أن سبب بلائه هي هذه المواقع، أن يتركها فلا يعود إليها، أو يقطع النت ولا يعاود الاتصال به، أو يتخلص من وسيلة اتصاله بالنت كالهاتف الذكي أو الحاسوب اللوحي، ومن رُزق الحزم لم يُعدم الحل.

فإذا لم تجد في نفسك القدرة والحزم على الحسم فاشغل يومك أو أيامك بالمواعظ، ولا تتفكر في غيرها حتى يلين قلبك، فإذا لان قلبك أمر الجوارح بالطاعة فتنقاد.

3- تحرير سبب الاستخدام وإيجاد بدائل للإشباعات والخدمات التي تقدمها مواقع التَّواصل

مصارحة النَّفس هي أُولى الخطوات في طريق العلاج، وكل إنسان أدرى بدواخله، وسؤال بسيط بجواب بسيط صريح، يُمكن أن يكون بدايةً للحلِّ: ما الذي تُشبع المواقع فينا؟.

لا أريد أن أحصر الدوافع في البحث عن الإشباع العاطفي، رغم علمي بأنه أهم دافع بالنسبة للكثيرين، وأترك المجال مفتوحا لك، فإذا عرفت المدخل فسُدَّ الباب، والناجح الكيِّس من يبصر خفايا نفسه، ويَسُدُّ مواطن الخلل فيها، والعاجز من أتبع نفسه هواها وتَمَنَّى على الله الأماني.

- فصارح نفسك واحذر من أن تخدعها، فمن النَّاس من يدَّعي أنه يتواصل مع الجنس الآخر بحثا عن الشريك، وبعد أن يجده يستمر في البحث عن علاقات جديدة، فالعِلَّة التي أوردها هي علة ظاهرية خادعة، والعِلَّة الحقيقية خَفِيَّةٌ يجدها في بواطنِ نفسه.

- وجادل نفسك بالسلامة وإياك أن تغتر بما تُزيِّنه لك من مصالح، فإذا حدثتك مثلًا بأنَّ دخولك لهذه المواقع فيه تقرب من المشايخ، ومخالطةٌ لهم، وتحصيلٌ لدُرَرِهم، أو أنه طريق لطلب العلم، فأعلمها أن مضار هذه المواقع

أكبر من منافعها، وأنَّ طُرق طلب العلم كثيرة، وعلم قليل مقرون بالسلامة خير من علم كثيرٍ مقرون بالضَّررِ.

وإن ادَّعيتَ أنها مواطن الوعي، فأكثرُ ما فيها هو من الماجريات التي تفنى فيها الأعمار دون تحصيل فائدة، فاصنع لنفسك وعيًا بالقراءة، ومنهجا في الحياة مبنيا على نُصرة المظلوم، ولا يَضِيرك بعدها أن تعرف أسماء اللصوص وكم من الأموال سرقوا مادام أمرهم لا يخفى عليك، ومادمت ناصحا للناس في المواقع وخارجها.

وإن ادعيت التَّواصل مع ربِّ العمل أو ما شابه، فادخل بقدر حاجتك وتخلص مما زاد عن ذلك، وما أكثره، والعودة إلى البريد الإلكتروني أفضل الحلول لمن لا يستطيع مقاومة الإغراءات.

أمَّا الباحثون عن إثبات ذاتهم، فالتفاعل مع صورك الشخصية سيجعلك أكثر ثقة بنفسك، لكنه لن يجعلك أكثر قدرة على التحليل أو فهم المضمون، أو التأثير، فاسعى في بناء نفسك بناء صحيحا، وعندها ستكون أكثر ثقة بحق، وليس بالأوهام الزائفة أو الحبوب المنشطة.

وما ذكرناه هو مجرد أمثلة يُقاس عليها، وستجد تأكيدا لهذه المعاني وإضافات عليها عندما نتحدث عن آلية تعامل الأولياء مع الأطفال والمراهقين.

4- تحديد وقت الاستعمال

إن كنت متضررًا وكان بإمكانك ترك هذه المواقع جملة فهو أحسن ما تفعل، وإن لم تستطعْ فاضبط وقت الاستعمالِ كأنْ تجعله نصفَ ساعةٍ يوميًا أو ساعة على أكثر تقديرٍ، واختر من السَّاعات أقلها أهمية بالنِّسبة لك، واستعمل منبهاتٍ خارجية تُعلمك بانتهاء الوقت، وعاقب نفسك إن تجاوزت هذا الوقت بحرمانها من الاستخدام في اليوم الموالي.

حاول إحياء يومٍ بلا مواقعَ للتَّواصل أو بلا أنترنت، وكرر الأمر كلما سمحت لك الفرصة.

5- مراجعة الاستخدام اليومي

اجعل لنفسك في يومك وقتا تُراجع فيه أفعالك عموما، واستخداماتك للمواقع خصوصًا، ومن التزم هذه الدقائق رُزق بركةً في الوقت والعمل.

6- ملء الفراغ وتنويع الأنشطة (اجتماعية ترفيهية تعليمية)

من الحلول المتاحة أن يخلق الإنسان في بيئته ما يملؤ فراغه بما يناسب هواياته واهتماماته، ويجعله يتخلَّى عن ولهِهِ بمواقع التَّواصل، فهذا يُحيي مواعيد الأصدقاء الطيبين التي أماتها انشغاله بالأشخاص الافتراضيين، والآخر يعود للكتب التي طَلَّقها منذ عرف مواقع التَّواصل، وذاك يسيح في الأرض أو يمارس الرياضة بعد أن أنهك جسده العطل وصار حِلسا للكراسي، ولن يُعدم إنسان مفكِّرٌ عقد العزم على هجر المواقع من إيجاد مرغوبات يملأ بها فراغه، وليُكثر منها ويُنوِّع حتى لا يصيبه الملل.

يمكنك أن تضع قائمة بالأعمال التي حرمتك منها مواقع التَّواصل، والبدأ باسترجاع تلك المفقودات، كما يمكنك البدأ بتعلم أشياء جديدة، واحرص على أن لا تشغل وقتك بأشياء مشابهة لمواقع التَّواصل في الضرر وعدم ترجح الفوائد، فتفرَّ من حفرة لتسقط في أخرى.

7- صرف الخواطر الحاثة إلى العودة للتصفح

من أراد مفارقة ما يكرهه عقله ويشتهيه قلبه، لابد له من التعريج على كلام لأطباء النفوس يضعون فيه على الجراح بلاسمًا، يقولون فيه: إنَّ أفعال الإنسان تنطلق من الخواطر العابرة فإذا لم يصارعها ويصرف نفسه عنها تحولت الخواطر إلى أفكار ثمَّ إلى عزائم ثمَّ إلى أفعال، ومن تأمل دواخل نفسه وجد

تصديقا لهذا الكلام، فعلى الإنسان مدافعة المرض والقضاء عليه في منبعه الأول أي: وهو خاطرة هائمة قبل أن تتمكن وتصبح فكرة، والله المستعان.

ومِن صَرْفِ الخواطر توقيف الإشعارات والتنبيهات الصوتية الواردة من مواقع التَّواصل، فهي تحثُّ المستخدم على الرجوع للموقع، وتُحركُ فيه الحنين والخوف من فوات الأشياء.

8- تقليل عدد مواقع التَّواصل التي تستعملها وعدد الأصدقاء وعدد الصفحات التي تُتابعها

فكُلَّما زاد عدد المواقع زاد الإدمان وزادت الكآبة، وكلما كان جدارك فارغا كلما شعرت بالملل من الموقع وتركته، كما أن كثرة الأصدقاء تجعلك تُمضي الكثير من الوقت في مراجعة أفكارهم ومحاولة فهم مذاهبهم وتوجهاتهم، فأزل من لا يهمك أمرهم، ومن لا تنتفع بمنشوراتهم، وخاصَّة من يجعل المواقع مجرد مكان لنشر قصصه الشَّخصية، وقلِّل متابعة الصَّفحاتِ المكررة والمواضيع الهامشية.

9- استعمال تطبيقات للمساعدة على تجاوز الإدمان

هناك تطبيقات عديدة تنطلق من أفكار متعددة منها:

- ضبط وقت الاستخدام، ومنع المستخدم من الوصول إلى المواقع بعد انتهاء الوقت، فإذا ضبطت الوقت بساعة لكلِّ مواقع التَّواصل فإن التطبيق

سيجمع ما تمضيه على جميع المواقع، ويُنبهك إذا أردت تجاوز المدة، ولا يُمَكِّنك بعدها من دخول المواقع إلا إذا أغلقت التطبيق.

– تعطيل المواقع لمدة يحددها المستخدم، لمنع التشتت عند إرادة العمل، أو لضبط الاستخدام، ولا يمكنك العودة عن قرارك حتى لو أطفأتَ الجهاز وأعدتَ تشغيله.

– تطبيقٌ طريفٌ يقوم فيه المستخدم بنثر بذور تنمو لتصبح شجرة، فإذا دخل المستخدم مواقع التَّواصل ذبلت الشجرة.

10- الاستعانة بالعائلة والأقارب والأصحاب

لا تكتب عند المغادرة على جدارك إنِّي مغادر، لأن الكثير من الأصدقاء سيطلبون منك البقاء، وستظل تدخل بعدها للموقع مدة من الزمن تُطالع أقوالهم.

إن كان في عائلتك أو محيطك من يهتم لأمرك، ويُثمِّن اختيارك، ويُمكنه مساعدتك فلا تتأخر في طلبها.

11- بعض الصوارف العقلية

- لا تجعل الله أهون الناظرين إليك.

- استحضر دائما أنَّ الإنسان لا يشبع من الشهوات، وأنَّه كُلَّما أفسح المجال لنفسه ازدادت عتوًّا وغيًّا، وإدمانُ الشيء سببه التكرار فاقطع التكرار ينقطع الإدمان.

- اعلم أن الصَّبر عادةٌ، والاستسلام كذلك، وإذا ربَّيت نفسك على الاستسلام فستموت على ذلك.

وفي الأخير أقول: إذا لم تنجح مرة فلا تفشل وتنسحب، وتذكر دائما أنك تستحق ما هو أفضل، فلا تُلقِ باللائمة على نفسك، ابدأ من جديد وامنح نفسك المزيد من المحفزات والأمل.

نصائح وإرشادات في التعامل مع المواقع

إذا كنت تعتقد أن منافع مواقع التَّواصل أكبر من مضارِّها، أو كنت تعتقد أنه بالإمكان الانتفاع منها بترشيد الاستعمال وتوجيهه، أو كنت ممن يقول عن مواقع التَّواصل هي شر لابد منه، وتقبل خوض غمارها، وتُمَنِّي النَّفس بالنجاة منها، فعليك بالاستعداد لدخولها، وتقوية النَّفس لمواجهتها، فإذا نجوت بعد ذلك فذاك فضل من الله ومنَّة، وإن أخفقت لم تذهب نفسك عليك حسراتٍ لعدم استعدادك لها، فانظر في هذه النصائح والإرشادات، لعلك تجد فيها ما ينفعك:

1- لا تحِد عن غاياتك وأهدافك وراجع نيَّتك

يدخل أحدنا مواقع التَّواصل وهو يستحضر أحسن النوايا، لكنه لا يستصحبها في طريقه الطويلة الشاقة، فمن الأهداف الجميلة التي يُدافع عنها أغلب النَّاس هي وحدة المسلمين ورأب الصدوع التي بينهم، لكن في الممارسة العملية على المواقع تجد الطعون في المخالفين ونصرة الحزب، والقتالَ المستميت في الحوارات مما يُورث الحقدَ والغلَّ والكراهية ليس مع المسلم البعيد فقط -

الذي كانت نيتك الاجتماع معه على كلمة واحدة-، وإنما مع الصديق القريب والجار والعائلة القريبة والبعيدة.

على أن أهم شيء في هذا الباب هو أن تُخْلِص نيَّتك لله، وتجعل من دخولك لهذه المواقع وسيلة من وسائل التقرب إلى الله، وتتعهد هذه النية بالرعاية فتنمو لا أن تتركها فتموت.

والمؤمن يؤجر على المباحات إذا نوى بفعلها الخير، ويأثم عليها إذا أدت إلى ترك الواجبات أو التقصير فيها.

2- لا تتكلم فيما لا تحسنه وخصوصا إن كان إمضاء عن رب العالمين

يتكلم بعض النَّاس في كل شيء، مهما بلغت درجة معرفتهم به قوةً أو ضعفًا، وقليلا ما تجدهم يتوقفون عن الجوابِ إلَّا بين أناسٍ يستشعرون معرفتهم به، فيخافونَ انكشافَ جهلهم، وأمَّا في المسائل الاجتهادية فالجميعُ جُذَيْلُهَا المحَكَّكُ وَعُذَيْقُهَا المرَجَّبُ، ولا يختلف حالهم عند الكلام على المسائل الدينية، فيخوضون فيها خوض من أفنى عمره في دراستها، ولو استحضروا أنهم يتكلمون باسم رب العالمين لربما كان ذلك رادعا لهم عن غيِّهم.

وليس يقبح أن يقول الإنسان لما لا يعلم: الله أعلم، وإنما القبيح أن يتكلم بغير علم.

أوَ يظن الذي يفعل ذلك أنه سيحصل على مراده من رتبة علمية أو انتفاء جهل؟! أوَ لم يسمع قول الله تعالى: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ يَفترُونَ عَلَى الله الكَذِبَ لَا يفلحون**﴾ [سورة النحل: 113]؟! أوَ لا يعلم أنه حتى لو وافق الحق فإنه يأثم لتكلمه بغير علم؟!.

3- كيفية التعامل مع الأحاديث المنتشرة

من نعم الله علينا أن يُسخِّرَنَا لنشر السنة وتعريف النَّاس بدينها، لكن إن لم نكن خُبراء بصحيح الحديث من ضعيفه وموضوعه، وكنَّا حاطِبِي ليل ننشر كل ما يقع في طريقنا، فقد نكون محورا من محاور الهدم دون أن ندري، فما الذي علينا فعله أمام هذا الكمِّ الهائل من الأحاديث التي تصلنا؟.

الجواب على وجه الاختصار هو:

- أن تنشر حديثًا صحيحًا واحدًا خيرٌ من نشر العشرات من الأحاديث التي لا تعلم صحتها من ضعفها.

- أن تطلب من العلم ما تستطيع به فهم عبارات العلماء في تصحيح الأحاديث وتضعيفها، ومواطن البحث عن صحيحها من سقيمها، وهذا لا يأخذ منك وقتا طويلا، فإن وجدت من نفسك قدرة فاقرأ شيئا من علامات الأحاديث الموضوعة تقوِّي به منهجك في تلقي الأخبار.

فمن علامات الوضع مثلا: مناقضة صريح القرآن والسنة، أو مخالفة العقل الصحيح أو الحس أو المشاهدة، أو استحقاق الأجر الكبير على العمل الصغير، أو العقوبة الكبيرة على الذنب الصغير أو وجود دواعي انتشار الخبر واشتهاره لكنه غير مشهور.

- أمَّا إذا كنت بعيدا عن العلوم الدينية، ولا تعرف شيئا عن كيفية معرفة الصحيح من السقيم، وليس لديك من الوقت في ظنِّك ما يكفي للاطلاع على هذا الباب، فأسهل الطرق وأيسرها هو الدخول إلى موقع الدرر السنية: https://www.dorar.net/hadith ووضع الحديث في خانة البحث وسيأتيك الجواب بضغطة زر.

- إن ما يفعله البعض بنشرهم للأحاديث المكذوبة، وأغلبها في الفضائل والترغيب والترهيب، يطبع في أذهان النَّاس ضعفها جميعا لكثرة المكذوب فيها، فيزهدون في الصحيح، فلا تكن سببا في زهد النَّاس في الصحيح مغترا بقولهم: "انشر تؤجر" وقد أحسن من قال: "وكيف يؤجر من ينشر الكذب؟!".

4- كيفية التعامل مع الأخبار

يكثر في مواقع التَّواصل الكذب والإشاعات الموجهة، ويستغل ناشروا الإشاعات جهل النَّاس وعدم معرفتهم بأصول التعامل مع الخبر فيستخدمونهم في خدمة مصالحهم وأهدافهم، فإذا كنت ممن يسمع فيصدق كل ما قيل، ولا يملك غربالا يميز به الصحيح من السقيم، فلا تُتعب نفسك بالنَّشر في هذا العالم، لأنك ستكون أداةً في يد غيرك يوجهونها حيث شاؤوا، ويستغلونها في الأوقات الحرجة التي تتطلب حكمة وأناة.

والتثبت في نقل الخبر واجب من جهة الشرع، وقد قام علماؤنا قديما بضبط الحديث وبيان طرق معرفة الصَّحيح من المكذوب، وقَعَّدوا لذلك قواعد حري بنا أن نتتبعها أو أن نستنبط منها ما يصلح لنوازلنا، فلا يوجد لها مثيل في العالم القديم ولا الحديث.

وهذه بعض النصائح والقواعد لمن ولج هذا العالم يمكنه من خلالها أن يتعامل باتزان مع الأخبار ولا يقع في المحظور:

- لستَ مطالبا بتصديق كل ما قيل، وبإمكانك أن تترك الخبر معلقا لا تُصدِّقهُ ولا تُكذِّبهُ حتى يتبين لك أمره.

- إذا قرأت الخبر فانظر فيه هل يحمل بين طيَّاته ما يدل على كذبه، أو ما يقوي اختلاقه ووضعه، ومن أمثلة ذلك مخالفة المعهود كتصريح لمسؤول

رسمي خال من اللباقة تجاه دولة أخرى، أو كاعتراف الخصم بأفضلية خصمه، أو كتصريح المخالف بما ينقض مذهبه.

- إذا كنت تُريد إعادة نشر خبر فعليك بالتأكد منه بالرجوع إلى المصدر الأصلي، ولا تتكل على شيوعه وقد قال ﷺ: «**كفى بالمرء كذبا أن يحدث بكل ما سمع**»(1).

ولتكن قاعدتك في النشر أن تورد خبرا صحيحا واحدا خير من أن تنشر عشرات الأخبار التي لا تعلم صحتها من كذبها.

- لا تنصر مذهبك الصحيح بالباطل، ولا بما لا تعرف صدقه من كذبه، فسيترك الناس التعليق على جوهر مذهبك ويشتغلون ببيان كذبك في النقل.

- لا تنشر الفضائح الأخلاقية وتفاصيلها، فهذا العمل من إشاعة الفاحشة بين المؤمنين، ويكفيك الإشارة عند الحاجة دون سرد التفاصيل، ومثال الحاجة بيان حال الفساق المُصِرِّين المجاهرين عند تقديمهم للشأن العام، وإن ابتعدت عن الأخبار المجهولة خطوة فابتعد عن الكلام في الأعراض خطوات، واعلم أن من ستر مسلما في الدنيا ستره الله في الدنيا والآخرة.

---

(1) رواه مسلم في مقدمته (1/ 10).

- هناك خاصية للبحث عن الصور عبر قوقل ومن خلالها يمكنك معرفة تاريخ ظهور الصورة على الشبكة وقصتها.

- أمثلة لمنشورات وقصص كاذبة:

كل منشور يطلب منك صاحبه إعادة نشره وإرساله إلى أصدقائك ويهددك إن لم تفعل بنزول المصائب عليك فهو كذب.

كل القصص الدالة على آثار عذاب القبر المشاهدة كاذبة، وكل الصور التي تدل على آثار للنبي ﷺ دعاوى باطلة، وكل صور الهياكل العظمية البشرية الضخمة ملفقة...إلخ.

5- كيفية التعامل بين الجنسين

هذه القضية بالنسبة لي من أخطر القضايا، لما تُحْدِثه في البيوت من خراب، وما تُسبِّبه للأفراد من مشاكل مادية ومعنوية، وما تجرُّه على المسلم من المعاصي والآثام، وليس قول النَّبي ﷺ «**مَا تَرَكْتُ بَعْدِي فِتْنَةً أَضَرَّ عَلَى الرِّجَالِ مِنَ النِّسَاءِ**»(1) منطلقا من فراغ، بل هو كلام الصادق المصدوق الذي يضع الأمور في نصابها ويؤيده الوحي، ومن يطَّلعْ على قضايا الطلاق، ومشاكل النَّاس وأسبابها، وفتاوى مواقع التَّواصل، يُدرك حجم الخطر وتفشيه في المجتمع،

(1) متفق عليه: البخاري (7/ 8) مسلم (4/ 2097-2098).

تقول إحداهن في بحثها عن حل لمعضلاتها: "وأصبحت كلمات الحب تستهويني، وأتعلق بأي إنسان يعجب بمنشوراتي" ولم تدر المسكينة يومئذ أنها تعيش في وهمٍ، وتتعلق بسراب، وأنها محاطة بالذئاب.

ولذلك فإن سدَّ هذا الباب من أوجب الواجبات في مواقع التَّواصل، ولا أرى فتحه مطلقًا فلا تُضيف الفتاة المسلمة الذكور في صفحتها الشخصية، ولا تتفاعل مع منشوراتهم إعجابًا أو تعليقًا، فضلًا عن إرسال الرَّسائل الخاصَّة إليهم إلَّا للضرورة، وفتاوى تحريم الشَّات بين الجنسين أشهر من أن تُذكر، ولا يفعل الذكور مثل ذلك، وهذا بطبيعة الحال لا يشمل المحارم وربما يُتخفَّف فيه في الصفحات العامة أو الدعوية أو التي غرضها الحسبة عند: أمن الفتنة، ولزوم الآداب كعدم الخضوع بالقول، والنشر العام أو الخاضع للمراقبة، وليت النِّساء يصنعن عوالمهن الخاصة في المجموعات الخاصة، ويقصرن القدرة على الاطلاع على منشوراتهن في الأصدقاء، ومنعُ التداخل مستحيلٌ، والله المستعان.

وأمَّا ما يزعمه الزَّاعمون من كون علاقاتهم بريئة ونِيَّاتهم سليمة، فهو على فرض صدقه خاص ونادر والأحكام لا تُعلَّق بالنَّادر، وما أسهل تقليب النِّيات

لتحصيل الحاجات، بل ما أسهل انتحال الشخصيات والتقلب بين المعرفات، وربَّ ذكر يتحدث فيه بلسان أنثى، وأنثى تتحدث فيه بلسان ذكر.

وتحت هذا الباب من الواجبات والمحظورات يندرج:

- أن تتسمى النِّساء على المواقع بأسماء تقطع الطريق أمام النُّفوس المريضة أو النُّفوس التي تبحث عن الحلال من غير طريقه المشروعة.

- وضع الصور الشَّخصية الفاتنة للرِّجال أو النِّساء، ولا أَعجبَ عندي من أن يلوم الرِّجال النِّساء في وضع الصور والاستكثار منها، بينما يجيزون لأنفسهم فعل ما هو أشد من ذلك وأضر، دون أن يُحِسُّوا بشيءٍ من الذنب، فليتقوا الله "في قلوب العذارى، فالعذارى قلوبهن هواء".

- الحديث بما لا يُقال إلَّا بين الرِّجال، أو بما لا يُقال إلَّا بين النِّساء في موضع يحضر فيه الجميع.

- نشر النِّساء الأشياء الخاصة على الملأ، وهو ما يسمح للمرضى وضعاف النفوس من تصيد ما يمكن ابتزازهن به.

6- بعض النصائح للأزواج

ذكرنا سابقًا أن مواقع التَّواصل هي الرَّاعي الرَّسميُّ للمشاكل العائلية والطلاق في العالم، وذكرنا أن الحلَّ الأمثل هو اجتناب الاحتكاك بين الرِّجال

والنِّساء على هذه المواقع، لكن ذلك صعبٌ وقليل من يفعله، ولذلك أُرفق ما ذكرت بهذه النصائح لعلها تصلُ إلى من ينتفع بها فتغلقُ بابا للشر أو تفتح آخر للخير:

- إذا كنت تعاني اضطرابا داخل الأسرة مرتبطا بمواقع التَّواصل فتخلص منها نهائيا وستتحسن أحوالك، ففي دراسة أجريت على زيجات مضطربة، تحسنت الأحوال واستقرت الأسر بعدما أُغلقت الحسابات على مواقع التَّواصل.

- إذا كنتما تعيشان برودًا عاطفيًا، فدخول مواقع التَّواصل سيزيده حدة.

- لا يُطالب الزوج المرأة بعدم التعليق على منشورات الرِّجال أو التفاعل أو الدردشة معهم بينما هو يفعل ذلك مع النِّساء.

- إذا رأت المرأة من زوجها ما تكره أو العكس، فلا تكن المعاقبة بالخيانة على مواقع التَّواصل، ولا بمحرمٍ غيره، فالاثم واقع على الفاعل، والفائدة غير مرجوة.

ومثله لا تُقابلِ الخيانة بالخيانة، ولا تُبَرِّرْها وتسهلها، فالذنب عظيم، وهو يجر إلى سخط من الله.

- لا تحكي مشاكلك العاطفية والعائلية للجنس الآخر، ستتطور القصة.

- لا تنشرْ أسْرارَكَ الزوجية ومشاكلك على العام أو الخاص، الكثير من قضايا الطلاق بدأت من هذه النقطة، حكايات الجارات القديمة تُنسى ويُمكن إنكارها، لكن حكايات فيسبوك موثَّقة، ويصعب تبريرها.

- لا تُكثر من الدردشة مع الجنس الآخر، فثلث المدمنين عليها تتغير نظرتهم للزواج، وتقل أهمية شريكهم بالنسبة إليهم.

- من أهم الأسباب التي توغل الصدور، وتؤجج نار الاضطرابات بين الأزواج هي المقارنات، حيث يقارن الزوجان حياتهما بحياة غيرهما ممَّا يريانه على مواقع التَّواصل أو في الواقع، والحقيقة أن الظَّاهر خلاف الباطن، ويندر وجود عائلة بلا خلافات، وأمَّا الصور الباسمة والقفزات العالية في السماء فبإمكان الجميع فعلها.

7- كيفية التعامل مع الظنون السيئة

كما ذكرنا سابقا فإنَّ مواقع التَّواصل موطن الحسدِ، وهي كذلك موطن الظُّنون السَّيئة، ومن لم يُحسن التصرف فيها فإنَّه يجلب لنفسه الهمَّ والغمَّ، ويعيش في ظلام سرمدي:

ربما يكون جوابي عن هذا الموضع صعب التَّطبيق على أرض الواقع لكنَّه ممكن: **أحسن الظَّن، وافهم الإشارة، ولا تتأثر بها، واترك سفاسف الأمور،**

وبالمقابل عليك أن تكون واضحا ما استطعت، ولا تجعل للشيطان مدخلا بينك وبين أصحابك.

ومعنى ذلك أن تطرد الظُّنون السيئة، وتحمل الأفعال على أحسنها من دون سذاجة، ولا تشتغل بسفاسف الأمور إذا لم يكن لها أثر على أرض الواقع، وإذا لم يكن للفعل سوى المصرف السيء فأفهمه وأستفد منه بالاحتراس، ولا تتأثر به، ومن التأثر مثلا مراقبة حساب من ألغى صداقتك أياما وربما أعواما، وهذا من الضَّعف النَّفسي والبحث عن التشفي أو الانتقام بغير وجه أو من الوسوسة الزائدة الجالبة للهمِّ والغمِّ.

ولهذا وغيره أنصح رواد المواقع بأمور:

- أن لا ينتظر عند إعجابه بمنشورات الآخرين المقابلة بالمثل.

- أن لا يدخل حياة الناس ثمَّ ينسحب منها انسحابا مفاجئا، فكن متزنا في إعجاباتك وتعليقاتك ودردشاتك، وإذا انسحبت فانسحب بهدوء.

- أن لا يلغي صداقة الأقربين إلا بعد أن يستنفد الحلول.

- أن الصداقة على مواقع التَّواصل هي مجرد متابعة قد تَمْتُنُ وترتقي إلى الصداقة، وقد تبقى على حالها، فلا تتعجب إذا مرَّ عليك صديقك الفيسبوكي دون أن يُلقي عليك التحية أو السلام، أو يُسلِّم عليك كما يُسلَّمُ على الغرباء،

بل لا تستغرب أصلاً إن كان لا يعرف أنه صديق لك على مواقع التَّواصل فقد يضيع اسمك بين آلاف الأسماء، بل قد لا يدري أن هذا الرسم لهذا الاسم.

- أن يراعي اختلاف طبائع النَّاس، فليس كل النَّاس يُحبون التعارف، أو نشر خصوصياتهم على الملأ، أو النقاش والاعتراض على كلامهم أو يبحثون عن صداقات جديدة...إلخ.

8- آداب مرعية في التعامل مع الرسائل(1)

- رسائل ومكالمات مواقع التَّواصل خاصةٌ لا ينبغي نشرها وإطْلاعُ النَّاس عليها إلا بإذن من صاحبها، ويستثنى من ذلك الرسائل بين الجنسين فلا مكان للخصوصية فيها مع التزام عدم التشهير.

---

(1) من أصعب الأبواب الفقهية في باب الآداب الشرعية فيما أظن هو فقه التعامل مع الرسائل، ففيها مثلا يجتمع وجوب رد السلام، وعدم تصعير الخد للناس، وإمكان عدم فتح الباب واستقبال الطارق، واستحالة متابعة الرسائل عند كثرة الأصدقاء، واستخدام كثير من الناس مواقع التواصل للتعارف والدردشة ونفور آخرين ممن يفعل ذلك.
وقد اطلعت على كثير من الاجتهادات في هذا الباب فلم أجد فيها ما يروي الظمأ من قوة في الاستدلال الشرعي أو العقلي، فمن غير المقبول مثلا أن تُقاس الرسالة على الهاتف أو التواصل المباشر مطلقا، ولذلك وغيره أُورد ما ترجح عندي من مسائل غير ناسب لها للشرع، وإنما هي آداب إنسانية مرعية اجتمعت عندي أدلتها وضاق الموضع عن إيرادها.

- لا يَتوقعْ من يرسل رسالة أن تتمتع رسالته بالخصوصية، وليُوَطِّن نفسه على ذلك، فمن الاحتمالات الواردة والموجودة في الواقع بكثرة، الاستعمال الجماعي للحاسب أو الهاتف أو الصفحة عند المرسل إليه.

- لا تنتظر ممن راسلته أن يرد عليك مباشرة حتى ولو كان متواجدا على الموقع، فلكل إنسان ظروفه الخاصة، ومنهجه في التعامل مع الرسائل ومواقع التَّواصل.

- إذا بدأت محادثة فلا تقطعها إلا بالانتهاء منها أو الاستئذان، ولا تترك مُحاورك معلقا، وإن منعك التسويف فارجع متى قدرت على ذلك وإن طال الزمن.

- لست ملزما بالرد على الرسائل ابتداء، ومن جاءك سلامه فيكفيك الرد عليه لفظا، وإن قدرت على جواب كل من أرسل إليك وقضاء حاجته من غير إضاعة وقت فيما لا يرجى منه فائدة، فتلك منَّة من الله ونعمة.

- تجنب الدَّردشات وإضاعة الوقت في معرفة حياة النَّاس وخصوصياتهم، وتذكر دائما أن هناك في الحياة ما هو أهم، وإذا وجدت من أحد معارفك الإكثار من المراسلات فاعتذر منه بلطف.

9- كيفية التعامل مع الخصوصية

لقد أصبح الكثير منَّا يعيش في العراء، يعرف النَّاس زوايا بيته الخفية، وأغطية أفرشته، وأنواع أطعمته، وطبيعة علاقاته، وأحيانًا خفايا نفسه، ولا يرى في ذلك حرجًا، فهل هم مهووسون بنشر الخصوصيات أم نحن المعقَّدون؟.

إن حياتنا تتجه أكثر فأكثر إلى الانفتاح، وما كان بالأمس خاصا يُحظر الاقتراب منه هو اليوم مُشاع، والضابط الذي يحكم ذلك أن ما حَرَّمَ إظهاره الشرع فهو الحرام، وما أحلَّه فهو الحلال، وما سكت عنه وارتضاه النَّاس فهو من العادات، والعادات إذا لم تخالف شرعا أو عقلا فهي مراعاة، فاحرص ألا تكون سبَّاقًا في المخالفة.

والخصوصيات التي سنتحدث عنها الآن هي خصوصيات عند أصحابها، نتطرق إليها من جوانب عدة:

- حاول أن لا يكون لك سر على جهازك، وبإمكان أيٍّ كان من النَّاس أن يَطَّلع على منشوراتك أو محفوظاتك أو رسائلك الخاصة دون أن يُشعِرَكَ ذلك بخوف أو حرج.

- لا مكان للخصوصية مع الأجهزة الرقمية، وبإمكان القراصنة بكل بساطة تشغيل الكاميرا والمايكرفون على جهازك، ومتابعتك في بيتك، وكل ما

يحتاجونه إرسال رابط إليك فتفتحه، ونصيحتي إليكم لا تفتحوا الروابط التي يرسلها من لا تعرفونه أو لا تثقون فيه، واجعلوا على كميراتكم شريطا سميكا تنزعونه عند الحاجة لاستخدام الكاميرا، ولا تثقوا في التطبيقات التي تدَّعي القدرة على معرفة من يزور صفحتك، أو زيادة عدد أصدقائك ومتابعيك، فهي خدعة يستعملها المخترقون للوصول إلى أسرارك.

- إن حماية جهاز الهاتف أو الحاسوب يحتاج إلى خبير أو يحتاج على الأقل إلى شخص أنفق شيئا من وقته في الاطلاع على الموضوع، ولأنَّ أغلب النَّاس لا يفعلون ذلك فنصيحتي إليهم، لا تحفظوا أسراركم وصوركم الخاصة فيهما.

- إن أهم شيء تبحث عنه الذِّئاب الشَّاردة هو ما يستطيعون به ابتزاز ضحاياهم، فلتستر الفتاة المسلمة نفسها، وإذا وقعت في معصية الحوارات الخاصة فلا تُمكِّن الذِّئاب من خصوصيَّاتها، لأن طريق العودة بعدها ستكون صعبة شاقة، ولن يرضى المجرمون إلا بإيقاعها في مستنقع الرذيلة.

وبالعودة إلى الإحصاءات فإن أغلب الابتزازات تتم بسبب حماقةِ وتساهلِ الفتيات، وقليلٌ جدا منها يتم بالاختراق، مع التنبيه إلى أن الرسائل الكتابية توظف كذلك في الابتزاز.

- إذا تعرضتَ للابتزازِ فاعلم أن ثمن الرضوخ أكبر من ثمن المواجهة، فلا تُحدِّثْك نفسك بالنجاة إذا رضخت، إن كنت عاجزا عن المواجهة فابحث في عائلتك القريبة أو البعيدة أو أهل الصلاح عمَّن يمكنه مساعدتك مع كَتْمِ سرِّك، وطرقُ النَّجاة كثيرة.

- يتساءل تلاميذ الثانوي القدامى عن إمكانية التجسس على حساباتهم، وهل هي محمية؟ وعن قدرة فيسبوك على الدخول إلى كاميراتهم؟ وعن المحذوفات؟ وأشياء أخرى تتعلق بالخصوصية.

وقبل الجواب من المهم التنبيه على فرق جوهري في اهتمامات طلاب الثانوي، فالتلاميذ الجدد كانت توجهاتهم إلى السؤال عن السر وراء فيسبوك وأغراض مُنشئه، بينما أضاف القدامى أسئلة كثيرة متعلقة بالخصوصية، هل يمكن لفيس بوك الاطلاع على رسائلنا الخاصة؟ وما مصير الرسائل بعد الحذف؟ وهو ما يعني بداية فهم أكبر للعالم من حولهم، وبداية الغرق في أمور لا يريدون اطِّلاع النَّاس عليها!!.

وفي الجواب أقول: كل شيء دونته على المواقع مسجَّل عند الله، وكذلك نيَّتك فيه، فاستحضر مراقبة الله لك ومعرفته بسرك وعلانيتك.

وأمَّا المواقع فهي تحفظ ما حذفت، وتقدم معلوماتك إلى أطراف ثالثة بغرض الاستفادة منها في الإعلانات على حسب ما يدَّعون، ولو كان الأمر متعلقا بما حذفت فقط لهان الأمر، ولكن فيسبوك مثلا تبقى تَتَتَبَّع آثارك على الشبكة حتى لو عطَّلتَ حسابك وحذفت التطبيق، ولن تتمكن من التَّحرر إلى بعد الغلق النهائي لحسابك.

إن بيانات المستخدمين هي كنزٌ حقيقيٌ تستغله شركة فيسبوك في الإعلانات وفي تطوير منصاتها، بل وتدفع أموالا لبعض المستخدمين ليسمحوا لها بالاطلاع على هواتفهم ومعرفة كافة أنشطتهم.

وأمَّا اختراق حسابك من أطراف خارجية فممكن لكنه غير متاح لجميع النَّاس، وأسهل طرقه اختراق الهاتف أو الحاسوب ثمَّ الحصول على البريد الإلكتروني والرقم السري.

وأمَّا الكاميرا فتشغيلها ممكن، وقد وافقتَ عند تثبيتك لبرامج التَّواصل على تمكينها من الوصول إلى الكاميرا، لكن أصحاب المواقع لا يُشَغِّلون الكاميراتِ لعدم اضطرارهم لذلك، ولأن في تشغيلها ضربا لمصداقيتهم عند النَّاس، وتُعرِّضهم لخسائر كبيرة إذا كُشف أمرهم، وحتى لو حاولت برامج التَّواصل الوصول إلى الكاميرا فبرامج الحماية والجدران النارية تُنبهك لذلك

إن كنت مفعلا زر التنبيه، لكن عند اختراقك يتم إلغاء التفعيل أو تعطيل الجدار الناري.

وأمَّا معرفة توجهاتك وميولاتك، فهو أمر متاح اليوم أمام الخبراء من خلال النظر في منشوراتك وإعجاباتك، وبإمكانهم معرفة جنسك وتوجهاتك الدينية والسياسية، وحتى معاقرتك الخمر أو إدمانك الدخان!! أو حتى بعض أمراضك، وذلك دون تصريح منك، ونسبة إصابتهم مرتفعة.

- نشرُ بعض الأمور العامة العادية قد يُسبب لك الضرر فتصبح من هذه الزاوية من الخصوصيات التي يجب أن تُخفى، ومن أمثلة ذلك الخصوصيات الأمنية فمن أراد أن يسافر وبيته غير آمن فلا يُعلم اللصوص بموعد سفره، ولا يرسل لهم صورا عن تمتعه بالإجازة يشاهدونها وهم يتجولون في بيته.

10- مشاركة العبادات

إن مواقع التَّواصل لا تخلو من توثيق للَّحظاتِ الجميلةِ التي يعيشها الإنسان، وربما كان هذا التوثيق غالبًا على منشورات كثيرٍ من النَّاس، وقد يترافق ذلك النشر مع عُجبٍ بالنَّفس أو رغبة في المدحِ أو تفاخرٍ أو حُبٍّ للظهور أو غير ذلك من الأعمال التي تُحرِّك بؤر الشر في نفس الإنسان، وقد يتعدى هذا التوثيق إلى الأعمال الدينية كالصلاة والصدقات وإلقاء

المحاضرات وأعمال الحج والعمرة وغيرها، وإذا تعدى بابًا يُفترض أن يكون خالصًا لوجه الله مع استحضار كون التَّوثيق مُحركًا لنوازع الشر فإن المرء لا يأمن على نفسه من دخول الرياء إلى عمله فيحبط ابتداءً أو يقلُّ أجره فيه بحسب ما داخله من الرياء.

ولا يلزم من ذلك أن كل توثيقٍ هو مظِنَّةٌ لدخول الرياء، والمرء أعلم بنواياه، وقد يوثق الإنسان ليحث النَّاس على فعل الخير، وربما نال بسبب ذلك الأجر.

فليُراعِ الإنسان عند نشر نِعم الله عليه: الافتقار إلى الله، وأمن الرياء، والأثر الطيب على المتلقي.

11- لستَ ملاكًا ولكن بإمكانك تقديم الأفضل

بعض النصائح تبدو كأنها تدعو للمثالية، أو تبدو لبعض النَّاس بسبب الملقي أو طريقة الإلقاء كأنها نازلة من برج عاجي إلى قوم لا يفقهون لغة الخشب، فتمُجُّها نفوسهم وتزدريها: اجتنب المحرمات، وأمر بالمعروف وانه عن المنكر، وأبلغ رسالتك برفق، وخاطب النَّاس على قدر عقولهم، وراع مشاعرهم، وابتعد عن الإساءة لهم، واصبر على أذاهم، واجتنب فضول الكلام...إلخ.

لا أدعوك لأن تكون ملاكا وإنما أدعوك لتُقدِّم الأفضل، وأنا على يقين من قدرتك على فعل ذلك، وسأُذكِّرك ببعض الأمور التي ينفع استحضارها في مثل هذه المواقع، وكل واحد وما يؤثر فيه:

- استحضار مراقبة الله وعلمه وإحاطته بكل شيء، وسخطه على المجرمين، ورضاه على المحسنين، قال تعالى: ﴿**يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ**﴾ [سورة غافر: 19].

- استحضار الوجوه التي ستلقي إليها الكلام، فلعل بينها ذا شيبة أو قريبا تستحي من ذكر ما يسوء أمامه.

- لا تجاهر بالمعصية فكلُّ النَّاس معافى إلا المجاهرون، ومن ستر نفسه في الدنيا من المؤمنين ستره الله في الآخرة.

- تذكر أن ما تنشره إن كان شرًّا فإثمه باق، وعليك وزره ووزر من عمل به إلى يوم القيامة، وإن كان خيرا فلك أجره وأجر من عمل به إلى يوم القيامة.

- تذكر أن ما تشاهده سيزيد في عَدَّاد المقطع السَّيء، وسيتقدم بذلك على غيره، فتكون قد ساهمت في نشره.

- لا تحتقرن من المعروف شيئا، ولا تستصغرن شيئا من المعاصي، فإنك لا تعلم الحسنة التي يرحمك الله بها ولا السيئة التي يسخط الله بها عليك،

والصغائر تقود إلى الكبائر، والتعود عليها يجعل القلب أسودا لا يعرف معروفا ولا ينكر منكرا، ومن أحب شيوع الفاحشة في المؤمنين لحقه الوعيد الشديد فكيف بمن أشاعها؟!.

- تذكر أنه بضغطة زر ستصل رسالتك إلى آلاف من النَّاس، فإن أحسنت النشر عظم الأجر، وإن أسأت عظم الوزر.

- إذا أذنبت فأطلق العنان لندمك ولا تجعل له سقفًا، ورُبَّ توبة صادقة يأتي بعدها الفرج.

12- اصنع بيئتك الخاصة

بإمكانك أن تختار من الأصدقاء أئمة الدين أو الدعاة أو الأدباء أو الأطباء أو العلماء أو الصِّناعيين أو المعلمين أو تجمع بين ذلك كله، وحسن اختيارك للبيئة التي ستعيش فيها هو سبب رئيسي من أسباب نجاتك على هذه المواقع، فنصيحتي إليك:

- أحسن اختيار أصدقائك، واجعل أهم معيار فيمن تختار هو قيمة ما يقدمه لك من نفع، وما يمنحه لك من دفع.

اصحب أصحاب العقول النيرة والنوايا الطيبة والطموحات العالية، واحذف مباشرة ودون تفكير من أحسنت الظن فيه ثمَّ وجدته خلاف ما ظننت.

– احذف من لا يتورع عن مشاركة الصور المحرمة، احذف بذيء اللسان عديم الأخلاق، احذف كثير الجدال الساعي بالفتن، هناك مئات الملايين من المشتركين وستجد ملايين الطيبين.

– لا تقعد في مجموعة يُسبُّ فيها الله أو يُهان فيها الدِّين، ولا تُكثر سواد صفحة هذا دأبها حتى لو استفدت منها في أمور أخرى.

– من صناعة البيئة الخاصة صناعة الجمهور، والقاعدة التي تسير بها هي خاطب الجمهور على قدر عقولهم وتوجهاتهم، فلا ترم القول المخالف بين أناس متعصبين لأنهم سيبلغون عن المنشور، وسيتعرض حسابك للعقوبة، فاحرص على اختيار جمهورك ممن يهتمون بالمواضيع التي تطرحها، وأن لا يكونوا من المتعصبين ضد ما تطرح حتى يكون هناك تفاعل أكبر، ولا تتعرض لموجات التبليغ.

– إذا كنت تبحث عن الفائدة فلن تستفيد من الزيادة الكبيرة لمن تتابعهم، لأنك لن تتمكن من الاطلاع على كل ما يعرضونه، وفي المقابل ستحصل على

منشورات كثيرة جزء كبير منها مكرر، وستأخذ هذه الكثرة من وقتك وتجرك للبقاء على المواقع الساعات الطوال، فلا تستكثر وأضف الأنفع.

- لا تفرح بكثرة الغلاة من حولك، فعادتهم سرعة التحول، ولا بكثرة المتملقين فهم أول المتصيدين، ولا بكثرة العوام فأكثرهم كالكيس المثقوب كلما زدت في تعبئته زادت سرعة تفريغه، وضاع جهدك سُدًى، وإنما الفرح بكثرة العقلاء فلا تكلَّ من الاستكثار منهم.

- حاول أن يكون جمهورك مُعينًا لك على الطاعة، وصاحب من تستحي أن تفعل أمامه المعاصي، وإياك أن تجمع حولك من تخشى ذكر الطاعات بينهم.

- احذر المتشبع بما لم يُعط المستكثر بما ليس عنده، وعامله بما رأته عيناك لا بما سمعته من الدعاوى أذناك.

13- كيفية التعامل مع الصور والمقاطع العارية

- بعض الحلول لتجاوز الصور العارية في الفيسبوك:

* إنَّ اهتمامك بالصور العارية وتوقفك ثوانٍ للتأمل فيها سيجعل لوغاريتمات فيسبوك تُكثر من إرسالها إليك، فأول عمل تقوم به هو التجاهل، كما أن زيارة المواقع الإباحية وصفحتك الشخصية مفتوحة يُمكِّن فيسبوك من أخذ تصور عن اهتماماتك.

* قم بحذف اقتراحات الصداقة التي تحتوي على الصور العارية، وتجنب الأصدقاء الذين يقيمون علاقات مع مثل هذه المعرفات، وستجد أن الصور لن تظهر بعد ذلك.

* قم بحذف الإعلانات والتبليغ عنها والتعليل بوجود محتوى جنسي فيها، وسيخفف فيسبوك من إرسال أمثالها إليك، وأضف إلى ذلك تحديد طبيعة الإعلانات التي يمكنها الوصول إليك كأن تختار الألعاب إن لم تكن ممن يصاب بالضعف أمامها وتعاني إدمانا عليها.

- بعض الحلول لتجاوز المقاطع العارية على اليوتيوب:

* قم بتشغيل برنامج مانع الإعلانات.

* إذا سجلت على اليوتيوب فاجعل عمرك بعمر الأطفال حتى تُحجب عنك بعض الفيديوهات العارية، أو استخدم خاصية الاستخدام الآمن.

* إذا أردت أن ترسل مقطع يوتيوب إلى أصدقائك، ويكون خاليا من المقاطع المرافقة، فاستخدم موقع: https://safeshare.tv وطريقة استخدامه سهلة.

14- لا تكثر الجدال

لا تكثر الجدال ولا تتتبَّع مواضعه، وأنت في سعة من أمرك فلا تضيِّقه، وإن كنت لابد فاعلا فلا تدخل الهيجاء بغير سلاح، فاطلع على أصول الجدال، ولا تكن ممن يجيء ليصلح فيفسد، وإليك بعض النقاط المفيدة:

- لا تكلف نفسك الاعتراض على كل ما خالف وجهة نظرك، ولا الرد على كل معترض عليك، فهذا فعل تفنى دونه الأعمار، واضبط مقدار ما تريده من النقاشات بتفعيل التجاهل والحظر، وراعِ في اختيار اعتراضاتك أهمية الموضوع وقابلية المتلقي.

- اختر الوقت والموضوع المناسب الذي تحسن الكلام فيه، وتجاهل المواضيع الهامشية فما تقوم به هو تفكيرٌ وجهد إنسانيٌّ لا ينبغي أن يضيع في قضية بلا فائدةٍ مرجوة.

- زين اعتراضك أو ردَّك بأسلوب الأنبياء في الدعوة إلى الله القائم على الجمع والتقريب لا التَّنفير.

- لا تنتصر لنفسك ولا تصر على الخطأ، وتراجع مباشرة عند معرفتك الحق، والرُّجوع عن الخطأ خير من التمادي فيه، وأصلح خطأك وامحو آثاره إن استطعت، ولا يهمُّ بعد ذلك إن أظهرت رجوعك أو حذفت منشورك، وكل نفس وما تقدر عليه.

– تكلَّم عن الأفكار ولا تتكلَّم عن الأشخاص إلا عند الحاجة، وحاول أن تُبيِّن الخطأ من غير أن تُسفِّه من تناقشه، ومن تمام إنصافك أن تقول للمخالف عندما يُحسن أحسنت.

– إن أحسست أن الجدال أثَّر عليك تأثيرا سلبيا، بأن أصبحت مثلا أكثر عدوانية أو أسرع غضبا فعليك التوقف مباشرة.

– لا تضيِّع وقتك مع من ينتصرون لأقوالهم، ويبحثون عما يؤيد مذاهبهم ولو على حساب الحقيقة، وتذكر أن هناك في العالم من ينتظر ليسمع كلمة واحدة يبصر بها الطريق، فابحث عنه.

15- لا تجعل دينك غرضا للخصومات

– كن آمرًا بالمعروف ناهيا عن المنكر لكن قبل ذلك كن فقيها، عارفا بالمسألة وقوة الخلاف فيها، فليس كل خلاف يوجب الاعتراض.

– لا تقترب من أهل الأهواء والبدع الداعين إلى بدعهم فيتشربها قلبك، ولا تكل نفسك إلى عقلك فالعقل دون علم يسهل خداعه، فإن كنت ممن تستهويه هذه المواضيع فعليك بتعلم دينك أولا قبل أن تناقش فيها، ولا تَتَّكل على المعلومات العامة التي تمتلكها.

- لا تجعل دينك غرضا للخصومات فتكثر التنقل ويتزعزع يقينك، وإن كنت قد فعلت ذلك وتسرَّب شيء من الشَّك إلى قلبك، فارجع إلى أهل العلم من ذوي الحِجا ليكشف الغشاوة عنك، وفي طريقك لذلك اعلم أن النَّاس متفاوتون في فهم النُّصوص وتقدير الحِكَمِ، وعدم تقديرك لحكمة أو عدم فهمك لحُكم لا يطعن في الحُكم وإنما يطعن في الفهم، على أن الجواب العقلي المقنع هو أن دينك وعقيدتك تحوي مئات الآلاف من المسائل، فإذا رابتك مسألة أو عشرة أو أكثر فإن هذا إعجاز بحد ذاته، أن تجمع مئات الملايين من النَّاس على كلمة واحدة على اختلاف عقولهم، ثمَّ لا يجد الواحد منهم في نفسه إلا بضعة مسائل أو أكثر لم يصل عقله إلى القناعة التامة فيها.

- حاول أن تتجنب المواضيع الدِّينية التي تثير الخصومات بين أهل السُّنة، وخاصة ما كان فيها الخلاف قويًا، والزَّمن الذي نعيش فيه هو زمن غربة، وبيضة الدين مستباحة، والنَّاس تحتاج إلى ما يقوي عقائدهم، ويدفع المذاهب الهدامة التي تكالبت عليهم، ولا تحتاج إلى ما يُذَكِّي النعرات بينهم، ومن أجمل ما قيل في ذلك: الشرع جعل زكاة الفطر حلا لمشكلة، فجعلناها مشكلة!!.

- لا تنشر صور الاستهانة بالشعائر الدينية كالمصاحف، ولا أقوال الملاحدة والعلمانيين، إلا لتُبيِّنَ حالهم عند الحاجة لذلك، وأمَّا بغير حاجة فأثرها قد يكون سلبيًا.

- احذر من نشر الأفكار الهدامة مع إرفاقها برد ضعيفٍ، من نَشَرَ شبهة فعليه أن يأتيها من أساسها، ولا يترك مجالا للإيمان بها.

16- لا تُكثر من الشكوى للناس

يحتاج الإنسان أحيانا إلى من يواسيه، ويرفعُ معنوياته، ويخرجُهُ من دائرة الهمِّ والغمِّ، ولا يجد إلى ذلك سبيلا سوى منشورٍ يلقيه إلى أحبابه عبر مواقع التَّواصل، فيتهافت النَّاس ممن يعرفُ وممن لا يعرفُ على مواساتِهِ، وهذا مشهد مألوفٌ وشيءٌ من إيجابيات هذه المواقع، لكن الإكثار من بثِّه بين النَّاس قد يرسم صورة مأساوية عنك في أذهانهم ، وقد يُمكِّن المتربصين من الزيادة في الإذاية لعلمهم بتحقق أثرها، وقد يُبعدك عن التعلق برب العباد.

وليس كل النَّاس لهم نفس الغرض من بث الشَّكوى، فهناك من يبثها ليُبعد العين والحسد عنه، وهناك من هذا طبعه يشتكي من كل شيء، ويَنْشرُ شكواه في كل مكان، ولا شكَّ أن هذين الأخيران مذمومان.

وأنبِّهُ في هذا السياق على أمر مُهمٍّ وهو عدم الاكتفاء بالتفاعل على منشورات المرضى والمكلومين، بل زيادة الدُّعاء لهم في السِّر.

17- كن أنت ولا تكن غيرك

- كل ميسر لما خلق له، فاعرف قُدراتكَ وطوِّرها، ولا مانع بعدها أن تسلك سبل الناجحين للوصول، ولا تحاول أن تُقلِّد كل من تراه أمامك، فقد تكون قدراته غير قدراتك وبيئته غير بيئتك.

- إذا كنت تريد التَّقليد فقلد الناجحين ولا تقلد المشاهير، فكثير من المشاهير يحظون بالتفاعل لا لقدرتهم على التغريد أو التَّواصل وإنَّما بسبب الشهرة لا أكثر، وقد رأيتُ الكثير ممن ترفعهم المواقع وتتفاعل معهم الجماهير، أقصى ما يقومون به هو: إلقاء السلام، والمباركات، وسرقة المنشورات.

- لا تتكثَّر بما لا تملك، ولا تكن ممن يُحبُّ أن يُمدح بما لا يُحسن، ويتزيَّنَ بلباس غيره، قال النَّبي ﷺ: «**المتَشَبِّعُ بِمَا لَمْ يُعْطَ كَلاَبِسِ ثَوْبَيْ زُورٍ**»[1].

- لا تحزن إذا سُرقت أفكارك، فرحتك الكبرى تكمنُ في وجود أناس يؤمنون بفكرتك.

---

(1) متفق عليه: البخاري (7/ 35) مسلم (3/ 1681).

- إن كنت لا تحسن صناعة الأفكار أو التعبير عنها، أو لا تملك ثقافة واسعة تُمَكِّنك من تنويع مواضيعكَ، فقد تملك القدرة على انتخابِ المواضيع، فاختر منها ما تشاء ولكن انسبها لأصحابها.

- لا مانع على الراجح من تسمية صفحتك الشخصية بغير اسمك الحقيقي، فهذا عالم افتراضي، وحاول تجنب أسماء المشاهير لما فيها من إيهام، وتجنب أسماء الكفار وأهل الفجور لما فيها من تشبه.

- تُفقدنا مواقع التَّواصل القدرة على التحليل المنطقيِّ، ولذلك فإن تعاملنا مع الأحداثِ فيها يتركز على تبني أفكار من حولنا، فأحسن اختيار من حولك، وحاول إعطاء فرصة لعقلك أن يُفكر.

18- حذار أن تكون ذا الوجهين

مِن أبرزِ التعليقات التي نشاهدها بشكل متكرر أن فلانا من النَّاس، يتقاطر تقوى وإيمانا على مواقع التَّواصل خلافًا لحاله في الواقع، ويعتبر النَّاس ذلك من الخداع، وليس الأمر كما قالوا فأحوال من يفعل ذلك تختلف:

- فهناك من يُعبِّر عن رغبتهِ، والواقعُ يعكس قدرتَهُ.

- وهناك من آمن بفكرة وهي نشر الخير على المواقع، وسار في ركابها لا يلوي على غيرها.

- وهناك ذا الوجهين أو الأفعى الرقطاء التي تُظهر خلاف ما تُبطن لتصطاد فرائسها.

وهناك غير ذلك، والمقصود تنوع النِّيات والغايات، وأنْ ليس كل من خالف ظاهره في الواقع فعله على المواقع ينافق أو غرضه سيءٌ، ورُبَّ حامل فقهٍ إلى من هو أفقهُ منه أو أصلحُ منه، وقد كان رواة الحديث قديما ينقلون مئات الآلاف من الأحاديث التي لو عملوا بها جميعا لكانوا ملائكةً، ولو قالوا لا ننشر إلا ما نعمل به لما وَصلَنا من الأحاديث إلا القليلُ، فالمذموم ليس نشر الخير وإنما ادعاء الصَّلاح مع عدم مطابقة ذلك للواقع، والأمر يحتاج إلى تفصيل أكثر ليس هذا مقامه.

فحذارِ أخي أن تعتني بتزيين ظاهرك وتغفل عن الباطن، أو تكون ممن عقدوا الأقوال ولم تُصدِّقها أفعالهم، أو تكون ممن يأمر بالمعروف ويأت بما يخالفه فيقع عليك وعيد المعصيةِ فتكون جسرا يعبره الناس للجنة ويُلقى به في النَّار.

19- حذار من تصديق كل ما تراه من مثالية

المثالية تملأ مواقع التَّواصل وبعض النَّاس وخصوصا النِّساء يتأثرنَ بذلك فيقعنَ في شباك الصيادين فرحاتٍ، أو يبحثن عن حياة مثلها في عالمهنَ الواقعيِّ، وهو ما يجلب لهن المشاكل.

ولو تأملتْ هؤلاء الفتيات قليلاً في حال من يتابعنهم من المشاهير على مواقع التَّواصل لأدركن الفارق بين العالم الحقيقي والافتراضي، فمن حياتُه كلُّها زواج وطلاق لا يمكن أن تكون هذه الابتسامة الظاهرة على وجههِ ابتسامة حقيقيةً، ومن حياتُه كلها لعبٌ ولهوٌ واضطراباتٌ عاطفيةٌ لا يمكن أن يبني أسرةً مستقرةً أو أن يكون نموذجًا يُقتدى به في هذا البابِ، وقد يُحسن الإنسان التنظير أو الإقناع لكنه في واقعه العملي مفلس، وليس إمضاءُ شهر العسل في جزر المالديفِ علامةً للسعادة، وقد تنتهي رحلة المالديف بالطلاق، وتستمر حياة من لا يملك قوت يومه سعيدة، فما أجمل التفريق بين السعادة والثراء!! السعادة تصنعها القناعة والشكر.

20- كل ذي نعمة محسود فاستر نفسك

يظن البعضُ أن قائمة أصدقائه التي فاقت الألف أو الخمسة آلاف هم كلهم أصدقاء، يفرحون بفرحه، ويحزنون لحزنه، والحقيقة أن كثيرا منهم متصيِّدون يبحثون عن هفوات، ولا يسرهم رؤية نعم الله على عباده، تأكلهم

نار الغيرة والحسد، وتجرُّهم أحيانا للسعي في الضرر سعي الحاج إلى كعبته، فليستُرْ أحدنا نفسه وأهل بيته وأحبابه ويجنِّبهم الضَّرر، وخصوصًا إذا اقتصر الغرض المرجو من نشر هذه النعم الحصول على التفاعلات.

وليس كل النَّاس يغفل عن هذا بل أكثر الموجود الهوس بالعين والحسد، والتوسط والاعتدال شيمة العقلاء وهو المطلوب.

21- بعض النصائح للسمو بالأخلاق

- إذا كنت تشعر بالحسد لرؤيتك نجاحاتِ الآخرين أو نجاحاتِ بعض النَّاس فتوقف عن متابعتهم والدخول إلى صفحاتهم، وستشعر بالتحسن.

- لا تتفاعل مع المنشورات العنصرية، فالنَّاس سواسيةٌ، ولا فرق بين أبيض وأحمر إلا بالتَّقوى، والحدود أوهام صنعها الغرب فزادت من فُرقتنَا، فإذا رأيت التهييج والتجييش بين شعبين، فتجاهل التفاصيل واسعى دائما للمِّ الشملِ.

- مواقع التَّواصل هي موطن النرجسية، وقد أكدت إحدى الدراسات العلاقة بين استخدام مواقع التَّواصل وزيادة النرجسية، فحاول أن لا يزيد إعجابك بنفسك عن حدِّهِ، وألا تتفاعل مع منشورات المغرورين.

قال القرطبي: "وإعجاب الرجل بنفسه: هو ملاحظته لها بعين الكمال والاستحسان مع نسيان منة الله تعالى، فإن رفعها على الغير واحتقره، فهو الكبر المذموم"[1].

- لا تذكر أخاك بسوءٍ واجعل بينك وبينه قول النَّبي ﷺ: «**إِنْ كَانَ فِيهِ مَا تَقُولُ، فَقَدِ اغْتَبْتَهُ، وَإِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ فَقَدْ بَهَتَّهُ**».

- لست معصومًا من الخطأ، وعليك أن تجد أخطاءك وتُصلحها، ولا تكن كالذين يدَّعون عدم العصمة نظريًا، ولكنهم في الواقع العملي لا يعرفون لأنفسهم خطأً.

- النَّاس في استعمال المواقع منقسمون بين مُحسنٍ ومسيءٍ ومقتصدٍ، ويكثر الاستعمال السيء لتعلق استعمال المواقع بالخلواتِ، فحاول دائما أن لا تستعملها منزويًا مختليًا.

22- نصائح لتحسين المحتوى وزيادة التفاعل

- ضع هذه الكلمات نصب عينيك وحاول أن تستحضرها في كل منشور تضعه:

ومـــا منْ كــــاتـــبٍ إلا سَيَفْنَى ... ويَـــبقى الـــدَّهْرَ ما كتبتْ يداهُ

(1) «المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم» (17/ 94).

فلا تكـــتبْ بكفِّك غـــيرَ شيءٍ يَسُرُّكَ فـي القـــيامـةِ أنْ تـــراهُ

- لا تنشر وأنت في قمة سخطك أو في قمة فرحك، واكتب ما شئت في ذلك الوقت، لكن نقِّحه بعد أن تهدأ حالك حتى تُخرج أفضل ما عندك.

- لا تكثر من نفس الفعل فيَمَلَّك النَّاس كأن تُكرِّرَ تحديث صورة الملف الشخصي مرَّات ومرَّات، أو تُكثر من أخذ الصُّور الشخصية وخاصة لطلبة العلم والمشايخ فهي علامة النَّرجسية، أو تتخصَّصَ في موضوعٍ واحد بين أناس غير متخصصين.

- قيِّد أفكارك وانشرها في وقت الذروة كي تصل إلى جمهورٍ أكبر.

- كلما كانت المنشورات قصيرة كلما كان التفاعل معها كبيرًا، المنشورات الكبيرة في الغالب لا تُقرأُ، والتفاعل معها يكون مجاملة، وإحسانا للظن.

- إنَّ نشر الصور الخاصة يجلب تفاعلا أكبر من نشر الأفكار، ولذلك تجد الكثير من النَّاس بعد نشر صورتهم الأولى، وتفاجئهم بالكم الهائل من التفاعلات يتحولون إلى ناشري صور شخصية، فلا تنجرَّ وراء التفاعلات وعُد لأهدافك المسطرة.

الحكايات الخاصة بك تلقى قبولا كذلك، المعارك الكلامية وحملات التَّشهير من المطلوبات أيضا، فاحذر أن يقودك ذلك إلى أن تكون قاصا وهاتك أسرارٍ، تُضيِّع وقتك ووقت من حولك.

- لا تكثر المنشورات فيُضعف بعضها بعضًا، والمنشور القوي يصل إلى جمهور أكبر، كما أن كثرة الكلام يؤدي إلى عدم تحريره فيكثر الزَّلل، فحذار أن يجرَّك تفاعل الجماهير إلى التكثير.

- كن متفائلا دائما ولا تُظهر مشاعر الحزن والإحباط والقلق، فمحيطك التَّواصلي يتأثر بانفعالاتك كما تؤكد الدراسات.

- كن متفاعلا مع جمهورك، وأبدِ متابعتك لتعليقاتهم عموما وإن كثرت، ولا تنشر سؤالا يتفاعل معه النَّاس ثمَّ لا تجيب عليه.

23- نصائح في التعامل مع منشورات الأصدقاء

تتعدد أسباب إعجابنا بمنشورات الغير، فمنها ما ينطلق من قناعاتنا، ويكون مبنيًا على أسبابٍ منطقيةٍ، ومنها ما يكون مجاملةً أو تزلفا وتقربًا أو ردًا بالمثل أو إحسانًا للظنِّ أو نصرة للمذهب أو للقريب أو غير ذلك:

- الإعجاب بالمنشورات علامة التأييدِ لما فيها، فاترك المجاملات والنفاقَ الاجتماعيَّ وحاول ألا تُعجب بمنشور إلا عن قناعةٍ بما ورد فيه أو بأغلبه، وإذا علَّقتَ فلا "تبالغ في المجاملة حتى لا تسقط في بئر النفاق".

- إذا كنت ممنْ يُعجبُ بمنشورات الغيْرِ آملًا في أن يقابلوه بالمثل ويُعجبوا بمنشوراتك، فتخيَّر من المنشورات أحسنها ولا تُعجب بكل ما تجده أمامكَ.

- الآلية التي يسير بها كثيرٌ من النَّاس هي زيادة الماء للبحر والتأثر بتوجهات الغير، فإذا رأوا منشورًا عليه الكثير من الإعجابات تشجعوا وأضافوا إعجابهم، وفي المقابل يقلُّ عدد من يُعجب بالمناشير ابتداء وأندرُ منه من يُعجب بمنشورٍ يعلم أنه لن يحظى بالتفاعل، وهذه الآلية مرتبطةٌ بطريقةِ تفكيرنا، ويمارسها الكثير من الناس في حياتهم اليومية بلا وعي، ومن أمثلتها في السوق تفضيل البضاعة التي يلتف حولها الناس، والشِّراء من المتاجر الكبيرة بدل الشِّراء من باعة الرصيف، فكن أكثر ثقة ووعيا وحاول أن تتجاوز التقليد والتأثر بمن حولك، صانعا قراراتك بنفسك.

- اترك الإعجاب بما تضمن كذبا أو استهزاءً بالنَّاس أو بالدين أو انتقاصا لعرق أو ما شابه حتى ولو كان مِزاحًا، وما أكثر ذلك، فمن المنشوراتِ الشائعة

مثلا: صورة عائلة يابانية، قد بلغ بها الحزن والبكاء أشُدَّه، كُتب عليها: عائلة يابانية وجدتْ آلة حاسبة في غرفة ابنتهم.

قلت: هذا من الكذب عليهم، ومن المحزن فعلا أن نستغل آلام النَّاس بالكذب، ونجعلها موضعا للسخرية، ومن المحزن كذلك ألا نجد من بيننا من ينكر ذلك، ولننظر إلى القصة من زاويتها الحقيقية وكيف تلاعب الكذاب بعقول متابعيه: أناس يضحكون على صورة عائلة صينية تبكي بكاء هستيريا على ابن وحيد مقتول، يا له من أمر مؤلم.

24- نصائح في التعامل مع تعليقات الأصدقاء

ليس كلُّ النَّاس على نفس المستوى في الفهم والتحليل، كما أنَّهم يختلفون كذلك في الآراء ووجهاتِ النَّظر، ويختلفون أيضا في الأخلاق وغيرها من الأمور، ولذلك تجد اختلافًا وتنوعًا كبيرًا في تعليقاتهم على منشوراتك، وهذه بعض الأمور التي يمكنك مراعاتها عند التعامل مع هذه التعليقات:

- تمسَّك بقول القائل: فإن هم ذهبت أخلاقم أُذهبوا، فاحذف قذع اللسان فاحشه وإن ناصرك، فإنك إن لم تتأذى منه فمحيطك يتأذى.

- لا تنجر وراء التعليقاتِ التي تحاولُ صرفك عن صلب الموضوع، فَتُشَتِّتَ نفسك وجمهورك، وتجاهل التعليقات التي تبحث منك عن ردة فعل مُعينةٍ لتوظيفها في مكان آخر.

- بعض النَّاس يحاول توظيف منشورك لخدمة منهجه، أو استشارتك لإخراج أسوأ ما عندك، تجاهله أول الأمر، لكن إذا تكرر الفعل فانصحه فإن أبى فاحذفه واسترح.

- النقاشات الكتابية والعامة تجعل الإنسان أكثر تشنجا، فلا تفقد أصدقاءك بسببها، أوقف حواراتك المتشنجة ويمكنك أن تكملها على أرض الواقع إن كان ذلك ممكنا.

25- هاجر إلى تويتر

الشرُّ في كلِّ مكان، لكن بعضه أخفُّ من بعض، فاحمل متاعك وارحل إلى تويتر، فهو أقل تضييعا للوقت، ولا يحتوي على الألعاب الفاتنة، وأقلُّ احتواءً على الصُّور والفيديوهاتِ الشاغلةِ، وأكثر استخدامًا من قبلِ العلماء والباحثين والمفكرين، وبه الهاشتاغات التي تختصر عليك الوقت في البحث عن المعلومة، ولا تكتئبْ بِقلَّةِ المتابعين والتفضيلات فتتركه، فستتحسن الأحوال مع الأيام، ومادمت تحصلُ على نتائج طيبة في التقليل من وقت

التصفح، والحصول على فوائد أكثر، فلا تعد إلى الفيسبوك، فهو في كلمات مختصرة: جريمة في حق الإنسانية.

26- هاجر إلى واتساب وعش واقعك

لا يمكن الاستغناء مطلقا على مواقع التَّواصل وخصوصا في الاتصال بالناس في عالمنا الحقيقي لما توفره هذه المواقع من أموال كانت ستدفع لشبكات الهاتف، ولكن يجب علينا ترشيد الاستعمال بقصر التَّواصل مع الناس الذين نرتبط بهم بعلاقات في عالمنا الحقيقي، والاستغناء عن الدردشات وتحديث الحالة وإرسال المقاطع والصور، فهي تفتح أبوابًا للغرق مرة أخرى.

27- غيِّر إعداداتك

أغلب المستخدمين يُبْقُون على الإعدادات الافتراضية دون إحداث تغييرات عليها، رغم أن ضبطهم لها سيجعلهم أكثر تحكما في الموقع، ومن هذه الإعدادات التي يجب تغييرها، إعدادات الإشعارات أو التنبيهات، فهي أهم أسباب التشتت التي نعيشها في حياتنا، اجعل المواقع لا تخبرك بكل شاردة وواردة، اجعلها تُخبرك بالأهم.

28- تجنب الدخول إلى المواقع قبل النوم

إن الإغراءات التي تقدمها مواقع التَّواصل تجعل ثلث المستخدمين يواصلون استخدامها إلى أوقات متأخرة من الليل، وهو ما يتسبب لهم في مرض اضطراب النوم.

إن الضوء الأزرق الذي تصدره الهواتف الذكية يربك السَّاعة البيولوجية للجسم ويُقلصُ إنتاجه لهرموناتِ الميلاتونين التي تساعد على الاسترخاء والنوم، فيُبقي المبتلَينَ بها في حالة من النَّشاط والاستيقاظ.

إن قرارك بإلقاء آخر نظرة على صفحتك قبل النَّوم قد يؤدي بك إلى إمضاء ساعاتٍ على مواقع التَّواصل، فالمنشورات يجر بعضها بعضًا، فتجنب ذلك.

نصائح خاصة بالأولياء

إن ما ذكرناه سابقًا من إرشاداتٍ للتعامل مع المواقع يصلح للتَّوظيف في مساعدة الأبناء على التعامل مع مواقع التَّواصل أو مساعدتهم على التَّخلص منها، وهذه بعض الإضافات والإيضاحات للآباء في آلية التعامل مع الأبناء:

1- لا مكان للأطفال على مواقع التَّواصل

لا يوجد مكان آمِنٌ على مواقع التَّواصل يُمكن أن تترك طفلك وحيدا يتجول فيه، ولذلك فإن أفضل وسيلة للحماية هي المنع، ويكون المنع بتأخير تعامل الأبناء مع الهواتف الذكية والحواسيب اللوحية، ثمَّ بتأخير معرفتهم للمواقع والأنترنت، ثمَّ بتأخير دخولهم إليها، وكلما أَخَّرت هذا الدخول مكنت الطِّفل من فهم الحياة والتعرف على مخاطرها بصورة أوضح، وبالتالي جنبته الكثير من المزالق التي يقع فيها أمثاله كالتعرض للتنمر والتحرش والاستغلال.

2- كيفية التعامل مع دخول الأبناء إلى مواقع التَّواصل

إذا وقعت في المحظور وتركت الأطفال والمراهقين يدخلون هذه المواقع فعليك أن تضع الضوابط لهذا الدخول، وأهم ضابط هو المراقبة الدائمة،

والاطلاع التام على كل صغيرة وكبيرة يقومون بها، مع إعلامهم بهذا الاطلاع حتى لا يتجرؤوا ابتداءً على فعل المحظور، وإذا لم تفعل ذلك ولجأتَ إلى الحلول الترقيعيةِ فلا أراك إلا كمن يحرث في الماء، فلا تغتر كثيرا بالعناوين البراقة التي تُمَنِّيك بالسيطرة على أفعال المراهقين.

فإذا ضبطت المراقبة فأضف إليها ترشيد الاستعمال بالتوجيهِ، وتحديدِ الأوقات حتى لا يُدمن الأبناء هذه المواقع، وتؤثر على نفسيتهم ودراستهم بالسلب.

واحرص على حفظِ خصوصياتهم أثناء التَّصفح، وذلك عن طريق إعلامهم بما يمكنهم نشره عن حياتهم، ووضعِ معايير للتعامل مع الأصدقاء الافتراضيين كعدم التعاملِ مع من لا يعرفونه في الواقعِ أو مع من هم أكبر منهم سنًّا، وتعريفهم بطرق المخترقين، وتنبيههم إلى وجود محتالين متصيِّدين.

راقب أي تغيُّر تحدثه المواقع في حياتهم، وافتح حوارات لتعلَم انشغالاتهم، وابحث لهم عن بدائل تشغلهم وتملأ أوقات فراغهم.

تشير الدراسات إلى أن أغلب الآباء قلقون من دخولِ أبنائهم إلى هذه المواقع، لكن أغلبَ الآباء كذلك لا يفعلون شيئًا حيال ذلك!! بل يجعلون من الهاتف الذكي وسيلة لإسكاتِ الأطفال والتخلص من الإزعاج والفوضى

التي يسببونها، فيُسَهِّلون بذلك إدمان الأبناء للألعاب الإلكترونية ومواقع التَّواصل والأنترنت عموما.

فليعلم الآباء أن ترك أبنائهم لمواقع التَّواصل هو بمثابة إلقائهم في البحر دون سابق تعلُّم للسباحة، ولذلك يجب عليهم أولا إعلامهم بما يجب وما لا يجب، وتبصيرهم بالمخاطر التي تنتظرهم قبل أن يُلقوهم في هذا الموج المتلاطمِ، وأسبقُ منه تبصيرهم بدينهم وتمكينه في قلوبهم حتى يتمكن وازع الخير من ضبط تصرفاتهم.

لكن مشكلتنا أعقد مما نظنُّ وأكبُر مما نعتقد بكثيرٍ، وحلَّها لا يَكْمنُ في تقديم نصائحَ للآباء بالاعتناءِ بأبنائِهم، فالآباءُ القلقون على أبنائهم قلقون كذلك على أنفسِهم، وهم يعيشون في واقع لا يختلف كثيرًا عن واقع الأبناء، فليبدأوا بأنفسهم فيحرِّرُونها من القيود المضروبة عليها، وعندها سيجدون من الوقت ما يكفي لحلِّ مشاكل العالم، وليس الإخفاق في تربية بضعة أبناء.

إنَّ على الآباء مسؤولياتٍ جسام، وكما يسعونَ لتوفير المأكل والملبس والحياة الهنيَّة للأبناء فعليهم أن يهتموا بالتربية وأن يبذلوا فيها الوقت والمال، وسيجنون ثمارها إن وفقهم الله أولادًا ناجحين وعائلةً مستقرةً، والدِّراساتُ

تؤكد على أن الأطفال الذين يقضي آباؤهم وقتا أطول معهم مُعدَّل ذكائهم أعلى، وقدرتهم على الحركة اجتماعيا أكبر.

3- كيفية التعامل مع إدمان الأبناء لمواقع التَّواصل

إذا انفرط العقد وأدمنَ أبناؤك مواقع التَّواصل، وكنت من العاجزين عن اتخاذ القرارات الصارمة لمنع دخولهم إليها أو ضبط الدخول، فعليك بما يلي:

- ينبغي على الآباء أن يقرأوا شيئا عن طرق التعامل مع الأبناء والمراهقين، فإن أعياهم التقلب بين الكتب والمقالات، فليركزوا على ثلاثة أمور: مد جسور الحوار وعدم صنع حواجز بينهم وبين الأبناء، وإظهار الصدق في النصح، وترك الأبناء يَصِلُون إلى تقرير المطلوب منهم بأنفسهم.

- تحسيس الأبناء بخطورة المواقع وإيصالهم إلى تقرير إدمانهم عليها، وهذا لا يتم بالإملاءات وإنما بالاستماع الجيد والحوار الهادىء، فإذا اقتنع الطفل أو المراهق أنه في خطر فسيشاركُكَ صناعة الحلول، وإذا لم يقتنع بسبب سلسلة الأفكار اللامنطقية التي يستخدمها في نقاشاته فستتعقد مهمة الولي.

والدراسات تُبشِّر بالخير، وتؤكد على وجود القناعة التامة بين الشباب على خطر مواقع التَّواصل ووجوب الحدِّ منها، وقد حمل الاستطلاع الذي أجريته إجابات منطقيةً وإيجابيةً للمراهقين عن إمكانية الاستغناء عن مواقع

التَّواصل وطرحوا البدائل لذلك، وكانت نسبة المتفاعلين إيجابيا هي 68٪ وترتفع بين الإناث لتصل إلى: 76٪، وأمَّا الفئة التي صرحت بعدم إمكان الاستغناء عنها ونسبتها 32٪ فقد انقسمت إلى طائفتين، طائفةٌ تَدَّعي وجود المنافع في الاستعمال، وهذه تحتاج إلى مقارعة حجتها بالحجة، وطائفةٌ تُرجع ذلك إلى الإدمان، وهؤلاء يحتاجون إلى العناية والمساعدة على تجاوز محنتهم.

- محاولة توفير البدائل لشغل أوقات الأبناء كتوفير الجو العائلي لممارسة نشاطات مشتركة أو إثارة حوارات تصب في صلب الاهتمامات.

- إعطاء جوائز تشجيعية للأبناء عند نجاحهم في الابتعاد عن المواقع لفترة محددة، وربط الاستجابة لطلباتهم بترك المواقع.

- لا تُخرج أبناءك من مصيبة لتدخلهم في أخرى، حاول أن تُعالج لا أن تستبدل خطأ بخطأ، بعض الآباء لا يجد ما يمنع به أبناءه من التَّواصل مع رفقاء السوء سوى التَّخلِيَةَ بينهم وبين الأنترنت أو الألعاب الإلكترونية، فيحصل على أبناء مدمنين ربما حملوا من الآفات النَّفسية والخُلقيةِ ما لا يحملونه في الشارع.

- أن يكون الآباء هم القدوة، فلا يمنعوا أبناءهم من مواقع التَّواصل أو يتحكموا في أوقات دخولهم إليها، بينما يشاهد الأبناء إدمان أوليائهم عليها.

- لا تكلَّ ولا تملَّ حتى تصل إلى مرادك، واعلم أن الشرَّ يجر بعضه بعضا، وإذا قُطع السلك انفرط العقد، وقد أكَّدت دراسةٌ أجريت على 2309 طُلابٍ تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 سنة على وجود علاقة بين إدمان مواقع التَّواصل وإدمان الخمور والتدخين.

4- التفريق في التعامل بين الذكر والأنثى

إن طبيعة الأنثى تختلف عن طبيعة الذكر، فهي أكثر اهتماما بالعواطف، وأكثر انخداعا بالكلام والمظاهر، وأسرع ردة فعل، وهي تهتم بالأشخاص بدل الأفكار...إلخ، وهو ما يجعلها أكثر عرضة للتأثيرات النَّفسية السيئة، والتلاعب من قبل المحتالين، فمن الخطأ أن توجِّه رسالة واحدة للجميع دون أن تحتوي الرسالةُ على أشياء خاصةٍ بأحدهما دون الآخر.

- يتمتع الذكور في مجتمعاتنا المحافظةِ بنوع من الحرية والاستقلال مقارنةً بالأنثى، ولذلك فإن شعور الأنثى بمعاني التَّحرر يكونُ أكبر عند دخولها لمواقع التَّواصل، لكنَّ صدمتها بها تكون كبيرة بعد مدَّة من الاستعمال، وتؤكد الدراسات على أن الإناث أقلُّ سعادةً بعد استخدامِ مواقع التَّواصل مدة من الزَّمن، تقول إحدى المصدُوماتِ: ندمت أنِّي استخدمتها يوما، وتقول أخرى قبل الصدمة: شعرتُ أن الدُّنيا أصبحت مئة دنيا.

- إن السعادة التي تغمر الإناث بعد استعمالهن لمواقع التَّواصل كبيرة، وقد نتألم لإفسادها عليهن، ولكن لابد مما ليس منه بُدٌّ، وأحيانا يُقطع العضو ليسلم الجسد، ولكل شهوة لذَّةٌ، ولو تُرك الإنسان لشهواته لأصبحنا كالبهائم، والخير في التسديد والمقاربة، ومن ملك البدائل أو ترشيد الاستعمال فقد سدَّدَ وقارب.

- إن الإناث هنَّ أكثر استهدافا من قبل المتصيدين، وأكثر خصوصية، وأكثر تأثرا، فهنَّ بالتالي الأولى بالحفظ والمتابعة، وإذا منعتَ ابنك مرة فامنع ابنتك مرات.

- وجود الأب في حياة الإناث أكثر أهمية وتأثيره عليهن أكبر، وهو الدافع إلى الثقة بالنَّفس، والاستمرار في النجاح، فعليه أن يتحملَ المسؤولية، ويقودَ السفينة.

- تتأثر الأنثى بالعبر المستقاة من القصص الواقعية، فانقل تحذيراتك من خلال القصص، وتجنب عقد المقارنات بين الفتاة وقريناتها.

خاتمة

بعد أن طرقنا العديد من المواضيع وبسطنا القول فيها، نعود إلى النقطة الجوهرية التي انطلقنا منها وهي: الموقف من وسائل التَّواصل.

والجواب هو: إذا كانت وسائل التَّواصل الاجتماعي واقعا معاشا لا يُمكن كسره، وإذا كانت وسيلة من وسائل صناعة الرَّأي العام، فمن الحماقة التخلي عنها لمن يأمن غائلتها، ويقوم فيها بالقسط، فهي بالنسبة له شر لابد منه، ومصيبة لا مناص من ركوبها، وأمَّا من يستعملها للتسلي أو للأغراض المحرمة، فضررها كبير، وهي تهدم البيوت، وتُذهب أخلاق المجتمعات، وهي بهذا الاعتبار فضاءات سوداء، تركها واجب في حقه، ولا يتحجج بدعوة إلى الله ولا بطلب للعلم، ولا بما هو أدنى من ذلك، والسلامة لا يَعْدِلها شيء، والله تعالى يقول: ﴿**يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ**﴾ [سورة التحريم: 06].

وكم أتمنى لو أستيقظ صباحا فلا أجد الفيسبوك ولا التويتر، ونعود إلى حياتنا الهنيَّة، ولكنْ يبدو أن ذلك اليوم بعيد، ولا أثر له في الأفق، لكن دعونا

نكن متفائلين قليلا، فربما تحمل لنا الأعوام المقبلة استبدالا لهذه المواقع أو ترشيدا في الاستعمال، أو تحسينا في الخدمات بما يتواءم مع مصلحة المستهلك، أو في أضعف الإيمان إقرارا بالضرر، وشريطا ثابتا على مواقع التَّواصل يُكتب عليه: مُضر بالصحة يُمنع استعمال الأطفال له.

أهم المراجع

اعتمدت على كثير من الكتب والدراسات والبحوث العلمية والمقالات، ولم أرتئي تثقيل الرسالة بها واكتفيت بذكر بعضها:

❋ الكتب:

- أولادنا ووسائل التَّواصل الاجتماعي، عبد الكريم بكار، دار وجوه، ط1 (1438-2017).

- دور مواقع التَّواصل الاجتماعي في الاحتساب: تويتر نموذجا، مركز المحتسب للاستشارات، ط1- 1438هـ.

- الشبكات الاجتماعية خطر أم فرصة، سلطان الصاعدي، طبعة إلكترونية شبكة الألوكة، ط- 1432هـ.

- الفيسبوك آدابه وأحكامه، علي محمد شوقي، مكتبة الرجاء/ مصر، ط1 (1438هـ-2017م).

- الفيسبوك تحت المجهر، حسَّان قمحية، دار النخبة/ مصر، ط1 (1438هـ-2017م).

- المغني في فقه وسائل التَّواصل الاجتماعي، رضوان العواضي، نسخة إلكترونية منشورة على الشبكة.

- نمط المتابعة لمواقع التَّواصل الاجتماعي، محمد فنخور العبدلي، رسالة إلكترونية صغيرة.

- وسائل التَّواصل الاجتماعي وأحكامها في الفقه الإسلامي، عمر عبد العزيز هلال، دار الكتب العلمية، ط1- 2019م.

*** البحوث والرسائل العلمية:**

- ابتزاز الفتيات أحكامه وعقوبته في الفقه الإسلامي، نورة بنت عبد الله المطلق، جامعة الإمام محمد بن سعود، دون تاريخ.

- استخدام مواقع التَّواصل الاجتماعي وأثره على القيم لدى الطالب الجامعي، السعيدي حنان وضيف عائشة، مذكرة ماستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر، السنة الدراسية 2014-2015.

- استخدامات شبكتي التَّواصل الاجتماعي الفيسبوك والتويتر والاشباعات المتحققة لدى طلبة الجامعات الأردنية، آلاء محمد رشيد، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط الأردن، 2013-2014م.

- استخدامات طلبة الثانوية العامة لشبكات التَّواصل الاجتماعي وأثرها في المحافظة على القيم الثقافية، عايدة عمي أبو زايد، رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية غزة، السنة الدراسية: 2016م/ 1438هـ.

- التعرف على شبكات التَّواصل الاجتماعي في قطر، فريق مشروع راصد وزارة الاتصالات القطرية، 2015م.

- دوافع استخدام الشباب الفلسطيني لشبكات التَّواصل الاجتماعي، أمجد عزات جمعة، بحث مقدم إلى: المؤتمر الدولي الأول: طلبة الجامعات الواقع الآمال، 2013م.

- الضوابط الشرعية لاستخدام وسائل التَّواصل الحديثة، محمد أحمد حسين، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي ال ا ربع لكلية الشريعة في جامعة النجاح، 2014م.

- وسائل التَّواصل الاجتماعي وأثرها على الأسرة – دراسة فقهية، دعاء عمر، ر سالة ماجستير جامعة النجاح نابلس، 2015م.

- وسائل التَّواصل الاجتماعي ودورها في التحصيل الأكاديمي، هيا العطوي وبشاير النزاوي، طبعة إلكترونية شبكة الألوكة.

* المقالات:

استعنت بأغلب المقالات والفتاوى والاستشارات والخطب الموجودة على صيد الفوائد والألوكة والجزيرة نت وهي تعد بالمئات وهذه عينة منها:

- 10 مقالات لمستخدمي مجتمع الفيسبوك لعبد الرحمن بن محمد السيد.

- أخطاء الطالبات في تعاملهن مع وسائل التَّواصل حديثة، لأسامة سعيدان.

- استشارة: أتعلق بالنَّاس في مواقع التَّواصل وجواب مروة يوسف.

- تجنب مخاطر الأنترنت لمحمد إبراهيم موسى.

- شبكات التَّواصل الاجتماعي ضوابط وحدود لمحمد ويلالي.

واستعنت كذلك بمقالات متنوعة من المواقع والمجلات وهذه منها:

- أثر مواقع التَّواصل الاجتماعي في تفكك الأسرة والمجتمع لنجاح شوشة، مجلة البيان (عدد: 341).

- أثر وسائل التَّواصل الاجتماعي على عقيدة السلم، محمد الحدادي، مجلة جامعة المدينة العالمية العدد: 15.

- التنشئة الأسرية للمراهقين في ضوء تأثير مواقع التَّواصل الاجتماعي، هالة حجاجي، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النَّفس.

- شبكات التَّواصل الاجتماعي وأثرها على القيم لدى طلاب الجامعة «تويتر نموذجا»، فهد بن علي الطيار، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب (عدد 61 ص: 193–226).

- مواقع التَّواصل الاجتماعي ودورها في التفكك الأسري، ليث الخاقاني، منشور على شبكة النبأ بتاريخ: 19/ 03/ 2015م.

- 7 Simple Steps Parents Can Take to Enforce Mobile and Internet Safety.

الفهرس